

كتاب  
اليوم الطوبى

# القرآن الكريم دليلك إلى الصحة

الدكتور

حسام الدين أبو السعود



0184782

Bibliotheca Alexandrina

29

---

## في هذا الكتاب

### الصفحة

٩	المقدمة
١٣	الوضوء والاعتسال
١٩	الصلاة
٢٩	الصوم
٣٦	السمنة
٤٨	النحافة
٥٧	قروح الفراش
٦٠	النار وطهى الطعام
٦٤	الزحام
٦٨	لحم الخنزير
٧٨	النعل وأمراض القدم
٨١	ماء قليل.. أمراض أكثر
٨٣	الخمير
١٠٠	النوم
١٠٣	تحرك .. تحرك

## الإهداء

إلى أبى وأمى حفظهما الله ومتعهما

بالصحة والعافية ..

أهدى هذا الكتاب ..

---

## المقدمة

من المعروف أن عدد آيات القرآن الكريم التي ذكرت العلم ونوهت بفضله تزيد على ٨٣٥ آية وشددت على أهمية الوقاية وذكرها ٢٦٦ مرة ، وجعلها في الأمور الطبية وغير الطبية . ولا يعرف مثل هذا الحافز العلمي في غير القرآن الكريم ولم ترتق الأمم الحديثة إلا به ..

والطب بوجه عام هو أحد هذه العلوم النافعة التي أشار إليها القرآن الكريم في بعض آياته، ومن ثم نجد الآيات القرآنية التي تحض على الحفاظ على الصحة وترشد المسلم إلى توخي الحيطة والحذر في سبيل ذلك . ولهذا جاءت تلك الآيات التي ترشدنا إلى الطب الوقائي . ولقد حاولت قدر طاقتي تناول بعض الآيات الكريمة التي لها مساس بالطب في ظاهرها والله أعلم بتأويلها.. طالبا من الله سبحانه وتعالى العفو والمغفرة عما يكون قد وقع فيها من خطأ لست أدريه أو من تأويل لست أبغيه ..

فالطب الوقائي هو أحد فروع الطب التي تختص بالمحافظة على صحة الفرد والمجتمع في أحسن صورها ، ومن ثم فله مقومات لتحقيق هذا الهدف ، وهذه المقومات تشتمل على تعاليم وإرشادات وإجراءات وقائية لمنع انتشار أو حدوث أمراض معدية ، ويهدف من وراء كل ذلك إلى إطالة عمر الإنسان - بإذن الله - وجعله



يعيش عيشة سعيدة بعيدا عن المرض أو التوتر العصبى أو كل ما من شأنه التأثير السلبى على الصحة ..

والإسلام هو الدين السماوى الوحيد الذى أتى بكل ما يصلح الإنسان فى دينه ودينه ، فهو دين ونظام عقائدى شامل للعالم والآخر ..

وإذا كان حديثنا عن الطب الوقائى فى القرآن الكريم بوجه خاص ، فإننا سنتعرض لعدد من النقاط التى أشار إليها القرآن الكريم وبدون أن يكون هناك تفسير أو غرض ينأى عنه القرآن الكريم ..

وفى هذه القطوف سنتناول بعضا من هذه الإشارات فيما يتعلق بالجانب الطبى الوقائى فقط دون الدخول فى أشياء أخرى - نعوذ بالله أن نقع فى تفسيرها أو حتى مجرد التلميح بها حسب الهوى - لا يجب تناولها ، مع ملاحظة أنه لا يجوز بأى حال من الأحوال الربط فى تطبيق النظريات العلمية الحديثة - مهما كانت قوتها - على بعض الآيات القرآنية الكريمة أو الأحاديث النبوية الشريفة ، ولكن فالحكم هو الصحيح . فهذه النظريات مهما كانت قوتها فهى قابلة للخطأ والصواب ولكن القرآن الكريم حقائق ثابتة ورأسخة رسوخ الدهر . وقد أشار القرآن الكريم فى مجمله فيما يتعلق بهذه الناحية ، التى نحن بصدد الحديث عنها إلى عدة أمور منها :

● التغذية السليمة للإنسان ومنها ما أحله الله لنا من طعام حلال فى البر والبحر ودعانا إلى الاعتدال فى الأكل والشرب .. وكما نهانا الله بالابتعاد عن المحرمات ومنها منع شرب الخمر . ومنظمة الصحة العالمية فى أحد تقاريرها ذكرت أن هناك مجموعة

كبيرة من الأمراض الموجودة فى العالم ناتجة عن شرب الخمر، وأن حوالى ٥٠٪ من حوادث الطرق والسيارات ناتجة عن تعاطى الخمر، كما أن ٨٦٪ من حوادث القتل ناتجة هى الأخرى عن تعاطى الخمر .. كذلك فإن الإسلام حينما يمنع المخدرات بأنواعها المختلفة، فإنه بذلك يمنع الإصابة بمجموعة كبيرة من الانهيارات والتحطم النفسى والاجتماعى، كما يوفر آلاف الملايين لاستعمالها فيما هو نافع ومفيد للفرد والمجتمع بدلا من أن تضع فى هلاك صحة الإنسان وإنهيار الفرد وفساد البيئة بتعاطى المخدرات ..

● الصحة العامة والنظافة الشخصية وحماية البيئة بوجه عام ونظافتها فى البر والبحر والجو .. وعلى سبيل المثال فقد منع الإسلام التبول أو التغوط على قارعة الطريق أو فى ظل شجرة مثمرة، كما منع حدوثه فى الماء، وكل ذلك من أجل الحفاظ على صحة البيئة عامة ..

● الصحة النفسية وأثر اتباع تعاليم القرآن الكريم ودعوته إلى الالتزام بالقيم الدينية والأخلاقية الحميدة التى تحفظ على الإنسان صحته وراحته النفسية ، ودعانا إلى عدم رمى أنفسنا إلى التهلكة ..

● صحة الطفل منذ ولادته والرضاعة الطبيعية من ثدى أمه وحتى قبل أن يولد باختيار والده لأمه .. ثم العناية بالوالدين فى ضعفهما وكبر سنهما وغير ذلك من الأمور الأخرى ..

● الفرائض التى فرضها الله سبحانه وتعالى من صلاة وصوم وغيرهما وما فيهما من أسلوب وقائى راق لم يصل الطب الحديث إلى فهمه إلا متأخرا . ففى كل يوم يتبين لنا حقيقة علمية كنا

---

نجهلها ، لكنها ثابتة فى دستور حياتنا - القرآن الكريم - وحتى قيام الساعة .

وعلى أية حال فالقرآن الكريم يعتبر نبعا خصباً لكل دارس حسب ثقافته ودرجة علمه يستطيع أن يجد ضالته فى أى شىء يهمله فى يومه وغده ، وفى منامه وقيامه وكل شئون حياته وأخرته ..

**الدكتور حسام الدين أبو السعود**

## الوضوء .. والاعتسال

لقد أمر الله سبحانه وتعالى عباده المؤمنين بالطهارة دائماً فى كل أحوالهم وأمرهم بالوضوء قبل أداء الصلاة وأمرهم بالاعتسال لتطهير ما قد يعلق بأجسادهم من أشياء تضرهم محافظة على صحتهم واتقاء من كثير من تلك الأمراض التى تنتج عن عدم النظافة الشخصية ..

يقول سبحانه فى سورة المائدة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُباً فَاطَّهَرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ ۝

وحول تفسير هذه الآية الكريمة فقد أورد ابن كثير فى تفسيره بعض الأحاديث النبوية حول الوضوء ومنها :

قال مالك عن نهشل بن أبى صالح ، عن أبيه ، عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « إذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن فغسل

وجهه ، خرج من وجهه ، كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة بطشتها يده مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، حتى يخرج نقياً من الذنوب » رواه مسلم عن أبي الطاهر ، عن ابن وهب ، عن مالك به .

وقال ابن جرير : حدثنا أبو كريب ، حدثنا معاوية بن هشام عن سفيان ، عن منصور ، عن سالم بن أبي الجعد عن كعب ابن مرة قال : قال رسول الله ﷺ : « ما من رجل يتوضأ فيغسل يديه أو ذراعيه ، إلا خرجت خطاياهما ، فإذا غسل وجهه خرجت خطايا من وجهه ، فإذا مسح رأسه خرجت خطايا من رأسه ، فإذا غسل رجليه خرجت خطايا من رجليه » هذا لفظه .

وقد رواه الإمام أحمد عن محمد بن جعفر ، عن شعبة عن منصور ، عن سالم ، عن مرة بن كعب أو كعب بن مرة السلمي . عن النبي ﷺ قال : إذا توضأ العبد فغسل يديه خرجت خطايا من بين يديه ، وإذا غسل وجهه خرجت خطايا من وجهه ، وإذا غسل ذراعيه خرجت خطايا من ذراعيه ، وإذا غسل رجليه خرجت خطايا من رجليه » قال شعبة : ولم يذكر مسح الرأس ، وهذا إسناد صحيح .

وروى ابن جرير من طريق شمر بن عطية عن شهر بن حوشب ، عن أبي إمامة قال : قال رسول الله ﷺ : « من توضأ فأحسن الوضوء ثم قام إلى الصلاة ، خرجت ذنوبه من سمعه وبصره ويديه ورجليه »

وروى مسلم في صحيحه من حديث يحيى بن أبي كثير ، عن

زيد بن سلام ، عن جده ممطور ، عن أبى مالك الأشعرى أن رسول الله ﷺ قال : « الطهور شطر الإيمان ، والحمد لله تملأ الميزان ، وسبحان الله والله أكبر تملأ ما بين السماء والأرض ، والصوم حنة ، والصبر ضياء ، والصدقة برهان ، والقرآن حجة لك أو عليك ، كل الناس يغدو .. فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها » .

وفى صحيح مسلم من رواية سماك بن حرب عن مصعب بن سعد ، عن ابن عمر قال : قال رسول الله ﷺ : « لا يقبل الله صدقة من غلول ، ولا صلاة بغير طهور » . وقال أبو داود الطيالسى : حدثنا شعبة عن قتادة ، سمعت أبا المليح الهذلى يحدث عن أبيه قال : كنت مع رسول الله ﷺ فى بيت فسمعتة يقول : « إن الله لا يقبل صلاة من غير طهور ، ولا صدقة من غلول » وكذا رواه أحمد وأبو داود والنسائى وابن ماجه من حديث شعبة .  
وقال سبحانه فى سورة النساء :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنْبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفْوًا غَفُورًا ﴾ (٤٣) .

وعلى آية حال ففى هاتين الآيتين الكريمتين أمر من الله سبحانه بالوضوء عند القيام للصلاة . وقد جاءت السنة النبوية الشريفة وأوضحت الوضوء والاعتسال وأركانه وكيفيته .. الخ .. وكذلك أوضحت الحالات والأعذار التى تبيح التيمم ..

وقد ورد فى صحيح البخارى الحديث الشريف :  
حدثنا يحيى بن بكير قال حدثنا الليث عن خال عن سعيد بن

أبى هلال عن نعيم الجمر، قال رقيت مع أبى هريرة على ظهر المسجد فتوضأ فقال : إني سمعت النبي ﷺ يقول : « إن أمتي يدعون يوم القيامة غرا محجلين من آثار الوضوء ، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل »

( صحيح البخارى - كتاب الوضوء - حديث رقم ١٣٣ )

كذلك فقد ورد في صحيح الإمام مسلم الحديث الشريف :  
حدثني هارون بن سعيد الأيلي حدثني ابن وهب أخبرني عمرو بن الحارث عن سعيد بن أبى هلال عن نعيم بن عبدالله أنه رأى أبا هريرة يتوضأ فغسل وجهه ويديه حتى كاد يبلغ المنكبين ، ثم غسل رجليه حتى رفع إلى الساقين ، ثم قال سمعت رسول الله ﷺ يقول : « إن أمتي يأتون يوم القيامة غرا محجلين من أثر الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل »

( صحيح مسلم - حديث رقم ٣٦٣ - كتاب الطهارة )

وهناك سنن الوضوء ومنها الاستنشاق كما روى الإمام أحمد ما ثبت في الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال : « من توضأ فليستشق » وفي رواية « إذا توضأ أحدكم فليجعل في منخريره من الماء ثم لينثر » والإنثار هو المبالغة في الاستنشاق ..

فقد أورد الإمام البخارى في صحيحه الحديث الشريف :

حدثنا عبدالله بن يوسف قال أخبرنا مالك عن أبى الزناد عن الأعرج عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « إذا توضأ أحدكم فليجعل في أنفه ثم لينثر ومن استجمر فليوتر وإذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها في وضوئه فإن أحدكم لا يدرى أين باتت يده » .

( صحيح البخارى - كتاب الوضوء - حديث رقم ١٥٧ )

ولعل فى الوضوء والافتسال وسننهما وقاية من كثر من الأمراض التى تتسبب بفعل البكتريا والفطريات التى تصيب الجسم غير النظيف ومنها :

● غسل اليدين فى الوضوء وقاية من كثر من الأمراض إذ أن الأيدى الملوثة من أهم العوامل فى نقل وانتشار الأمراض، وخاصة الأمراض المعدية ..

● غسل الفم يقضى على الجراثيم التى تسبب الرائحة الكريهة والتهابات اللثة وتسوس الأسنان .. ولما كان نشاط الجراثيم المسببة لهذه الرائحة الكريهة وتسوس الأسنان يكثر أثناء النوم، فإن غسل الفم لأداء صلاة العشاء وقبل النوم يعتبر من أهم عوامل الوقاية من هذه الجراثيم ..

● غسل الأنف والاستنشاق فى الوضوء من شأنه المساعدة على إزالة الغبار والقاذورات العالقة بالشعيرات الدقيقة المبطنة للأنف من الداخل والتى تنقى الهواء وتكفيه ليلائم الرئتين .. كما يزيل إفرازات الأنف فى حالات الزكام والتهابات الجيوب الأنفية وغيرها ويعتبر ذلك من أهم سبل الوقاية من انسداد الأنف ..

● غسل الوجه يقى العيون من الإصابة ببعض الأمراض المعدية مثل الرمد الحبيبي أو الرمد الصديدي وغيرها ..

● مسح الرأس ينقى الشعر مما يعلق فيه من الغبار أو غيره والذى قد يكون مرتعا لبعض الفطريات وبذلك يقى الرأس من احتمال الإصابة بالفطريات المسببة لبعض الأمراض الجلدية أو حدوث التهابات بفروة الرأس وغيرها ..

● غسل الرجلين هذا يساعد على الوقاية من الأمراض الفطرية التى قد تصيب القدم مثل ( التينيا ) التى تصيب ما بين أصابع



---

القدم نتيجة عدم نظافتها وتنتج عنها رائحة كريهة ..  
● تسبق عملية الوضوء عملية « الاستنجاء » أو غسل مكان خروج البول والبراز بالماء الطهور ، وفى ذلك وقاية من نمو بعض البكتيريا الضارة التى تتكاثر وتنمو فى تلك الأماكن الحساسة خاصة فى عدم نظافتها .. وهناك كذلك بعض الديدان التى تخرج أثناء النوم وتنمو على فتحة الشرج خاصة إذا كانت غير نظيفة ..

## الصلاة

فرض الله تعالى على عبادة الصلاة وجعل لها أوقاتا محددة وهي خمس صلوات في اليوم والليلة ، وهناك صلاة السنن الراتبة عند كل صلاة بالاضافة إلى صلوات التطوع ..  
والصلاة كما قال عنها الرسول ﷺ أنها عماد الدين من أقامها فقد أقام الدين ومن هدمها فقد هدم الدين ..  
والصلاة هي أحد أركان الإسلام الخمسة وقد وردت في القرآن الكريم في عدة آيات ومنها :  
قوله تعالى في سورة البقرة :  
﴿ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ١١٠ ﴾ .

وفي سورة النساء في قوله سبحانه :  
﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا ١٠٣ ﴾ .

وفي سورة هود في قوله سبحانه :

﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ﴾ (١١٤) .

وقال تعالى فى سورة الإسراء :

﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾ (٧٨) .

فى كل الآيات السابقة وغيرها من آيات الذكر الحكيم أمر من الله سبحانه وتعالى بالمحافظة على الصلاة ..

وقد روى الإمام أحمد فى مسنده :

حدثنا عبدالرحمن بن مهدى حدثنا إسرائيل عن عثمان بن المغيرة عن سالم ابن أبى الجعد عن عبد الله بن محمد بن الحنفية قال : دخلت مع أبى على صهر لنا من الأنصار ، فحضرت الصلاة فقال يا جارية اثنتين بوضوء لعلى أصلى فأستريح ، قرأنا أنكرنا ذاك عليه ، فقال سمعت رسول الله ﷺ يقول « قم يا بلال فأرحنا بالصلاة » .

( حديث رقم ٢٢٠٧٢ مسند الإمام أحمد )

ففى الصلاة راحة من كل الهموم .

كذلك فمن شروط صحة الصلاة التنزه عن ملامسة أى جزء من جسم الإنسان للقاذورات والمدنسات كالبول والبراز وغيرهما مما حدده الشرع مثل الخنازير والكلاب والميتة والدم والروث وغيره وهو ما أثبتته العلم الحديث أن مثل هذه الأشياء من مصادر نقل العدوى والأمراض المعدية للجسم البشرى مثل الطاعون والدوسنتاريا والكوليرا والرمم وغيرها .

● يتضمن أداء الصلاة القيام ببعض الحركات التعبيرية عن

الوقوف أمام الخالق جل وعلا فى خشوع وذل مثل الوقوف فى وضع القيام منتصباً ثم الانحناء فى حالة الركوع والسجود والجلوس بعد ذلك فى حالة التشهد مع تكرار هذه الحركات فى كل ركعة من ركعات الصلاة وبصورة منتظمة .. وكل هذه الحركات التى يقوم بها الجسم تشتمل على تنشيط جميع أجزاء الجسم ، وتتضمن حركات رياضية منتظمة لجميع الأجزاء المفصليّة ومن ثم تعتبر تمرينات لتقوية عضلات العمود الفقرى وتمنع تيبسه أو انحناءه وهو ما يلقى من بعض أمراض الشيخوخة ..

● حركة أداء الصلاة تقى من ضعف الأطراف وذلك بتحريكها بصورة منتظمة وتقى من آلام الأطراف ..

● وجد أن الصلاة بالحركات المنتظمة فى أدائها تقى الجسم من بعض الآلام الروماتيزمية خاصة مرض الروماتويد ، وقد أوضح ذلك أستاذ بجامعة مانشستر بانجلترا كانت قد دعت إحدى الشركات الدوائية الانجليزية لإلقاء محاضرات علمية بغرض تسويق منتج دوائى فى دول الخليج العربى لمرض الروماتيزم. وقد اعترف بحقيقة علمية هامة حين قال : إنه ثبت بما لا يدع مجالا للشك بأن مرض الروماتيزم والروماتويد يقل بشكل ملحوظ بين المسلمين مقارنة بغيرهم من غير المسلمين تحت نفس الظروف البيئية والغذائية الواحدة وذلك لأن قيام المسلمين بأداء الصلاة بصورة منتظمة وبحركاتها تلك .. تمنع تراكم بعض الترسبات عند المفاصل التى تسبب الألم ، ومن ثم فقد استفادت مراكز الأبحاث والعلاج الطبية العالمية من ذلك ونصحوا مرضاهم بأداء تمرينات رياضية مشابهة للصلاة ..

● فى الصلاة تقوية للعمود الفقرى ، ومن ثم تقى من الانزلاق الغضروفى والذى يتسبب فى آلام شديدة خاصة فى الزراعين أو الساقين .. وبالطبع فإن المصلى لا يشعر بهذه الأعراض مع الصلاة التى تقيه منها ..

● الصلاة فيها تقوية لمفاصل الكعبين بجانب أن عملية السجود تلك تمنع تراكم المواد الدهنية فى أماكن معينة ..

● عملية التكبير والقراءة والتسبيح فى الصلاة مع حركاتها المنتظمة تعتبر تمرينات تنفسية منتظمة ، كما أن التسليم فى نهاية الصلاة تمرينات للرقبة تقيها مما قد يحدث للرقبة من تيبس عضلى .

● تساعد الصلاة على الاحتفاظ برشاقة الجسم وحيويته ومن ثم فهى أفضل تمرينات رياضية عرفها الإنسان حتى الآن من حيث السهولة واليسر فى الأداء وأنها مناسبة للجنسين وفى كل الأعمار ومفيدة لكل أعضاء الجسم بشكل عام ..

● الصلاة لها مواقيت محددة والله سبحانه وتعالى حكمة فى ذلك تبدأ مع استيقاظ الإنسان من نومه وبدء نشاطه ، وتنتهى بنهاية اليوم العملى له والخلود للراحة والنوم بعد صلاة العشاء .. فيستقبل الإنسان يومه بالوضوء وصلاة الصبح مما يهيئ معه الجسم والعقل لبداء النشاط اليومى فى العمل مبكرا .. وتأتى بعد ذلك صلاة الظهر فى وسط العمل اليومى والتى يكون فيها الجسم قد بدأ يشعر بالتعب فيذهب للوضوء وصلاة الظهر فيشعر بنشاط وراحة نفسية تذهب عنه أى إرهاق أو انفعال نفسى قد انتابه أثناء العمل .. وبعد الظهر يتناول غداءه ويكون جسمه مهياً لاستقبال الطعام وهضمه، وتأتى بعد ذلك صلاة العصر ثم المغرب

ثم العشاء وهى ختام العمل اليومي للإنسان فيتوضأ ويهبط نفسه للصلاة وختام يومه ويخلد للنوم مرتاح النفس هادئ الطبع ينام ليريح البدن من عناء العمل ليعاود نشاطه فى اليوم التالى بكل همة وحيوية ..

● ثبت كذلك أن الصلاة تقى من بعض أمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض النفسية وغيرها .. الانتظام فى الصلاة يعود المسلم على الانتظام فى مواعيده ومقالاته والتزاماته وغير ذلك من سلوكه فى حياته اليومية ..

● تعتبر الصلاة فى مجموعها من تكبير وركوع وسجود نوعا فريدا من التمرينات الرياضية البدنية الشاملة والتى يعجز أى خبير فى الطب الرياضى عن الإتيان بمثلها من حيث مناسبتها لجميع الأعمار والأجناس .. حيث نجد الشيخ المسن الكبير والمرأة الحامل والطفل والشاب كلهم يؤديها بنفس الطريقة والكيفية ولا يشعر أى منهم بتعب أو إرهاق كبعض التمرينات الرياضية ..

● تعمل الصلاة على تنشيط الدورة الدموية فى الرأس أثناء السجود ..

● فى الصلاة تدريب لجميع مفاصل الجسم ومن ثم تقى من آلام الظهر والمفاصل ..

● تعمل على تنشيط الدورة الدموية بوجه عام وتنشيط ضربات القلب ومن ثم فهى تقى من الإصابة ببعض أمراض القلب ..

● تزيد من حركة المعدة والأمعاء وتنشط عملية الهضم وغيرها وهذه تعطى المسلم الرشاقة وعدم تراكم الدهون ..

● بجانب كل ذلك ففى الصلاة راحة نفسية للمسلم تعودده على

الدقة والنظام وتهذب سلوكه .. فالمسلم يتعود على التنظيم والترتيب الزمنى لنشاطه اليومي من خلال صلاته بدءاً من صلاة الفجر ومروراً بصلاة الظهر ثم العصر ثم المغرب وإنتهاء بصلاة العشاء والتي يخلد بعدها إلى النوم والراحة بعد عناء يوم العمل ..

**الصلاة والوقاية من دوالي الساقين :**

قرأت بحثاً نشر لأحد الباحثين بجامعة الاسكندرية نال عنه صاحبه درجة الماجستير ، وكان هذا البحث حول معجزة الصلاة فى الوقاية من مرض دوالي الساقين من خلال دراسة أجراها الباحث على ٢٠ حالة مصابة بدوالي الساقين و ١٠ حالات غير مصابة ، كما قام الباحث بقياس الضغط الوريدي على ظاهر القدم فى ١٥ حالة أخرى غير مصابة وقد ثبت تأثير الصلاة فى الوقاية من مرض دوالي الساقين ..

ودوالي الساقين هو خلل شائع فى أوردة الساقين يتمثل فى ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين ، وهذه الظاهرة تصيب نحو ١٠٪ من الناس بوجه عام ..

وقد وجد أن الصلاة تعتبر عاملاً مؤثراً فى الوقاية من دوالي الساقين عن طريق أسباب ثلاثة هى :

- أوضاع الصلاة من قيام وركوع وسجود والتي تؤدى إلى أقل ضغط على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية ..
- قيام الصلاة بعملية تنشيط لعمل المضخة الوريدية الجانبية، ومن ثم زيادة خفض الضغط على أوردة الساقين السطحية ..
- تقوية الجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائى بها ضمن دفعها لكفاءة التمثيل الغذائى بالجسم بوجه عام ..

## الصلاة الوسطى :

ورد ذكر الصلاة الوسطى فى القرآن الكريم فى سورة البقرة  
فى قوله تعالى :

﴿ حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴾ (٢٣٨) .  
ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

يأمر تعالى بالمحافظة على الصلوات فى أوقاتها وحفظ حدودها  
وأدائها فى أوقاتها ، كما ثبت فى الصحيحين « عن ابن مسعود ،  
قال : سألت رسول الله ﷺ : أى العمل أفضل ؟ قال : الصلاة فى  
وقتها . قلت : ثم أى ؟ قال : الجهاد فى سبيل الله . قلت : ثم أى ؟  
قال بر الوالدين » . قال : حدثنى بهن رسول الله ﷺ ولو استزدته  
لزادنى .

وخص تعالى من بينها بمزيد التأكيد الصلاة الوسطى ، وقد  
اختلف السلف والخلف فيها أى صلاة هى ؟ فقيل : إنها الصبح .  
وحدثنا محمد بن عيسى الدامغانى ، أخبرنا ابن المبارك ، أخبرنا  
الربيع بن أنس عن أبى العالية ، قال : صليت خلف عبد الله بن  
قيس بالبصرة صلاة الغداة ، فقلت لرجل من أصحاب رسول  
الله ﷺ إلى جانبى : ما الصلاة الوسطى ؟ قال : هذه الصلاة .

وروى من طريق أخرى عن الربيع عن أبى العالية ، أنه صلى  
مع أصحاب رسول الله ﷺ صلاة الغداة ، فلما فرغوا قال : قلت  
لهم : أيتهن الصلاة الوسطى ؟ قالوا : التى قد صليتها قبل . قال  
الإمام أحمد : حدثنا عفان ، حدثنا همام عن قتادة عن الحسن عن  
سمرة ، أن رسول الله ﷺ قال : « صلاة الوسطى صلاة العصر »  
وحدثنا بهز وعفان قالا : حدثنا أبان ، حدثنا قتادة عن الحسن ،  
عن سمرة أن رسول الله ﷺ قال : « حافظوا على الصلوات



والصلاة الوسطى « وسماها لنا أنها هى صلاة العصر .. فقد أورد ابن كثير فى تفسيره للقرآن العظيم أن المقصود بالصلاة الوسطى هى صلاة العصر .. وقال الأستاذ ( سيد قطب ) فى كتابه ( فى ظلال القرآن ) : الأرجح أن الصلاة الوسطى هى صلاة العصر وتخصيصها لخوف فواتها بعد القيلولة ..

وعموما فمهما كان الاختلاف فى أى الصلاة المقصودة بالصلاة الوسطى والتي قد تكون على الأرجح - وطبقا للروايات السابقة - هى صلاة العصر فلقد أخذت هذه الآية الكريمة اهتمام العلماء والباحثين ، وتساءل الكثيرون عن مغزى التأكيد والتخصيص للصلاة الوسطى وقام أحد الأطباء العرب المسلمين المقيمين فى فرنسا ويعمل بمستشفى ( شاربن فى مدينة ليون بفرنسا ) بالبحث والتقصى عن ذلك، وقدم بحثه إلى المؤتمر الدولى للإعجاز الطبى فى القرآن الكريم والذى عقد بالقاهرة فى أوائل التسعينات الميلادية حيث أوضح أنه أجرى تجاربه على سبعين جنديا لمدة ثلاثة أيام فى حقل الرماية وسط جو الإزعاج الذى يقع فى حالة الحرب، وقيست كمية الأدرينالين فى البول فوجد أن نسبة هذا الهرمون ترتفع بعد الظهر على وجه الخصوص وهو ما يزيد التوتر البيولوجى فى جسم الإنسان ، وحتى يتخلص الجسم من هذا التوتر، فإنه يكون فى حاجة إلى استرخاء جسدى ونفسى ..

ومن المعروف علميا أن نسبة هرمون الأدرينالين والمعروف بهرمون التوتر تكون أقصى درجاتها بعد الظهر وبذلك يكون الجسم فى حالة أقرب إلى التوتر والتشنج البيولوجى على الأقل الذى يعتبر مسببا لكثير من الأمراض النفسية والجسدية ..

بجانب أن الآثار السلبية لزيادة هرمون الأدرينالين عن الحد المعقول تؤدي إلى ازدياد ضغط الدم وارتفاع السكر في الدم وزيادة دقات القلب واللهاث في التنفس واسترخاء العضلات اللينة وانقباض العضلات المخططة وغير ذلك من التأثيرات الأخرى ..

وعلى الرغم من أن كل هذه التغيرات لها وظائفها المعينة ، ولكن إذا أستمروا التوتر والتشنج فإن هذا يؤدي إلى أمراض الضغط المرتفع وأمراض السكرى وغيرها ..

والاسترخاء النفسى والجسدى يؤدي إلى انخفاض نسبة هرمون الأدرينالين فى الدم وبذلك يعود الجسم إلى توازنه البيولوجى ومن ثم يتخطى نقطة الخطر ..

والصلاة الوسطى بالاستعداد الجسدى والنفسى والروحى لها تؤدي إلى حالة استرخاء جسدية ونفسية ممتازة لتتخطى نقطة الخطر هذه فى حياتنا اليومية فى فترة ما بعد الظهر .. فالمسلم الملتزم إذن ليس لديه المشكلة التى يعانى منها الرجل المعاصر فى التوترات والتشنجات اليومية ، لأنه بتوقفه لفترة قصيرة للدخول فى الصلاة والعبادة فى الصلاة الوسطى بعد ظهر كل يوم يؤدي إلى الاسترخاء الجسدى والنفسى المطلوب فى هذه الفترة، وبهذا يقدم الإسلام الحل والعلاج الوقائى فى مجال التوتر النفسى والعصبى للعالم المعاصر .

وخلاصة القول وعلى الأخذ فى الاعتبار أن الصلاة الوسطى هى صلاة العصر نجد أن الارتفاع البيولوجى لعدة أنظمة داخل الجسم تبلغ ذروتها خلال فترة العصر ومنها نظام الدورة الدموية والقلب وما يتصل بها وهو ما ينعكس على نشاط وحيوية الجسم سلبا وإيجابا ..

---

ولا شك أن المحافظة على هذه الصلاة الوسطى تعد مناسبة لإعطاء الفرصة لاسترخاء وهدوء الجسم بما فى ذلك القلب نفسه وهذا يجعل فرصة وجود توتر مفاجيء مثل الذى قد يحدث أثناء الانشغال بالحياة والأعمال اليومية العادية قليلة جدا ..

إن كل هذه الحقائق وغيرها والتي تظهر كل يوم توضح وتبرهن للجميع على عظمة وروعة هذا الدين الإسلامى الحنيف وفرائضه التي تمنح المسلم فرصا عظيمة يجب عليه أن يغتنمها حتى ينعم بدنياه وآخرته ، وصدق رسول الله ﷺ حين قال فى الحديث الذى أخرجه البخارى فى صحيحه :

حدثنا آدم قال حدثنا ابن أبى ذئب قال حدثنا الزهري عن سعيد بن المسيب عن أبى هريرة عن النبى ﷺ قال : « إذا سمعتم الإقامة فامشوا إلى الصلاة وعليكم بالسكينة والوقار ولا تسرعوا فما أدركتم فصلوا وما فاتكم فأتموا » .

( صحيح البخارى - كتاب الأذان - حديث رقم ٦٠٠ )



## الصوم

فرض الإسلام صيام شهر رمضان كأحد أركانه الخمسة حيث قال تعالى فى سورة البقرة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (١٨٣) أَيَّاماً مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ (١٨٤) .

وقد أورد الإمام البخارى فى صحيحه :

حدثنا عبد الله بن مسلمة عن مالك عن أبى الزناد عن الأعرج عن أبى هريرة رضى الله عنهم أن رسول الله ﷺ قال : « الصيام جنة فلا يرفث ولا يجهل وإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إنى صائم مرتين والذى نفسى بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي الصيام لى وأنا أجزي به والحسنة بعشر أمثالها » .

( صحيح البخارى - كتاب الصيام - حديث رقم ١٧٦١ )

وكذلك أورد النسائى فى سننه :

أخبرنا بشر بن خالد قال حدثنا محمد بن جعفر عن شعبه عن

سليمان عن إبراهيم عن علقمة أن ابن مسعود .. لقي عثمان بعرفات فخلا به فحدثه ، وأن عثمان قال لابن مسعود : هل لك فى فتاة أزوجكها ، فدعا عبد الله علقمة فحدثه أن النبى ﷺ قال : « من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فليصم فإن الصوم له وجاء » .

( سنن النسائى - كتاب الصيام - حديث رقم ٢٢٠٨ )

فالصوم كعبادة من العبادات تعود على المسلم بمنافع وفوائد روحانية وطبية وأخلاقية واجتماعية كثيرة .. وقد ورد عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه أنه قال محذرا من البطنة: إياكم والبطنة من الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسد ومورثة للسقم ومكسلة عن الصلاة وعليكم بالقصد فيهما فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف ..

والصوم ظاهرة عامة معروفة لدى المخلوقات الأخرى غير الإنسان، فالحيوانات والطيور والأسماك والحشرات والنباتات تصوم .. فهناك حيوانات تسكن فى جحورها أياما وشهورا تمتنع أثناءها عن الأكل والحركة .. وهناك طيور تسكن فى عشها فى مواسم معينة . وهناك أسماك تدفن نفسها فى قاع البحار مدة معينة بدون أكل وغير ذلك من أنواع وأشكال الصوم .. فالحيوان يجدد جلده والطيائر يكتسب ريشا جديدا .. الخ .

#### الصوم عند الأمم السابقة :

لقد عرفت الأمم السابقة الصوم.. فكانت بعض الأمم تصوم لتطهير الروح والتعود على الصبر وبعضهم يصوم للتكفير عن الذنوب، والبعض الآخر يصوم حزنا على الموتى .. الخ .. وفى اليونان القديمة صام العالم فيثاغورث لاقتناعه بأن الصوم

يساعده على العمليات الفكرية .. وصام العبرانيون فى أوقات  
الخطر وأيام الحداد .. وصام السوريون القدامى حيث كانوا  
يتركون الطعام كل سابع يوم .. ومن المعلوم أن الله قد فرض  
الصوم على اليهود وحرم عليهم ألوانا معينة من الطعام والشراب  
بظلمهم وصددهم عن سبيل الله .. وسيدنا موسى عليه السلام كان  
يصوم يوم عاشوراء شكرا لله على نجاته من فرعون .. واليهود  
يصومون تسعة أيام من الشهر العاشر للسنة اليهودية، وفى  
اليوم العاشر المسمى بيوم الغفران عندهم يمتنعون كلية عن  
الطعام والشراب والعمل بزعم طلب مغفرة الذنوب .. والنصارى  
كذلك يصومون بطرق عديدة وأياما مختلفة بحسب طوائفهم  
العديدة ومعظم طرق صومهم تكون بالامتناع عن أكل كل ما فيه  
روح - مثل اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان ، كما هو  
فى حالة الصوم الكبير عند الأرثوذكس لمدة خمسة وخمسين يوما  
حيث يكون معظم طعامهم من البقوليات والزيت ثم يفطرون يوم  
عيد الفصح ( شم النسيم ) ..

أى أن الإنسان عرف فائدة الصوم كوقاية وعلاج له ..

### فوائد الصوم :

للصوم فوائد كثيرة ولقد عجبت عندما قرأت كتابا بعنوان  
الصوم الطبى وهو من تأليف ثلاثة أطباء هم : ( آلان كوت )  
و ( جيروم إيجل ) و ( يوجين بو ) وقد أوضحوا فى هذا الكتاب  
بعض الحقائق عن الصوم الطبى وانتهوا إلى أن الإنسان يصوم  
للحصول على عدة منافع منها :

- لتخفيف الوزن بأسرع وأسهل طريقة ممكنة .

- للشعور بتحسّن الجسم والعقل .

- للشعور بحيوية الشباب والقوة والنشاط .
- لتوفير قسطا من المال إلى حد ما .
- لإعطاء أجهزة الجسم فترة من الراحة المناسبة .
- لمعالجة العديد من الأمراض الشائعة .
- لتنظيف الجسم وتطهيره بإخراج السموم والخبث منه .
- للتغلب على عادة التدخين وتعاطى الكحوليات وذلك بتقليل كمياتها إلى حد ما .
- لإنقاص مستوى الكولسترول فى الدم والمساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع .
- للتخلص من التوتر العصبى وعدم الاعتماد على المهدئات .
- للنوم بصورة هادئة دون الاعتماد على المنومات .
- لمساعدة المعدة على هضم الطعام بصورة أفضل .
- لإتاحة الفرصة للجسم ليقوم بعمليات البناء بصورة سليمة .
- لمساعدة الأمعاء على تنظيم حركتها فى عملية التبرز .
- لصقل الحواس وتنشيط العمليات الذهنية .
- لتعلم عادات غذائية أفضل ..
- يساعد على اكتساب المشاعر الإنسانية السامية بمشاركة الجائعين جوعهم ..
- وقاية من بعض الأمراض العقلية والنفسية وله تأثير فى مرضى انفصام الشخصية ..
- المساعدة على السير ببطء نحو الشيخوخة وأعراضها .
- التعود على ضبط النفس وكبح الشهوات حيث يخفف ويهدىء ثورة الغريزة الجنسية وحضورها خاصة عند الشباب ..

**وعلى أية حال فالصوم وقاية وعلاج لبعض الأمراض .**  
وقد اتجه أطباء الغرب أنفسهم إلى اتخاذ الجوع والصوم وسيلة  
من وسائل العلاج للأمراض المختلفة .

ويقول أحد الأطباء الأمريكيين فى كتاب له عن الصوم الصحى:  
إن الصوم نافع للجسم يصفيه من رواسب السموم التى تشتمل  
على الأغذية والأدوية ، وأن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب  
أمراضهم فأكثر الأمراض تأثرا بالصوم.أمراض المعدة ، فالصوم  
له مثل العصا السحرية يسارع فى شفاؤها .. وأن كل إنسان  
يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا.. ذلك لأن سموم الأغذية  
والأدوية تجتمع فى الجسم فتجعله كالمريض وتثقله ويقل نشاطه،  
فإذا صام خف وزنه وتحلت هذه السموم من جسمه بعد أن  
كانت مجتمعة فتذهب عنه حتى يصفو صفاء تاما ويستطيع أن  
يسترد وزنه ويجدد نشاطه بالصوم ..

**ومن الأشياء التى يستفيد بها من يصوم :**  
**التخلص من السموم :**

حيث يساعد الكبد على أكسدة الأحماض الدهنية والتخلص  
من السموم . ويقول أحد الأطباء الغربيين فى ذلك : إن كل إنسان  
يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا لأن سموم الأغذية  
والأدوية تجتمع فى جسم الإنسان فتجعله كالمريض وتثقله فيقل  
نشاطه فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم وشعر  
بنشاط وقوة ..

**التخلص من السمنة :**

السمنة لها آثارها الضارة وترتبط - كما قلنا سابقا - بكثير من  
الأمراض مثل السكتة القلبية وقصور القلب ومرض الشريان



التأجى وتصلب الشرايين ومرض السكرى وبعض أمراض العظام وغيرها .. وهذه كلها نتيجة اضطرابات العلاقة بين عناصر الطاقة الثلاثة وهى الكمية المستهلكة من الطعام والطاقة المبذولة فى الحركة والنشاط والطاقة المخزنة على هيئة دهون والإفراط فى الطعام مع قلة الحركة المبذولة تؤدى للسمنة .. والصوم الإسلامى المتمثل فى الحفاظ على وجبتى الفطور والسحور والاعتدال فى الأكل والشراب ثم الحركة والنشاط أثناء الصيام يعتبر نظاما غذائيا ناجحا لعلاج السمنة .. أما نظام التجويع الطويل بالانقطاع الكلى عن الطعام فيعمل على حدوث اضطرابات فى الجسم والطاقة داخله ..

#### الصوم والأمراض :

للصوم تأثير على بعض الأمراض ومن أهمها أمراض الجهاز الهضمى كالتهاب المعدة الحاد وتهيج القولون وأمراض الكبد وسوء الهضم وكذلك تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والربو والحساسية الجلدية والاضطرابات النفسية وغيرها .. وقد ورد فى بعض كتب الطب أن الطبيب العربى ابن سينا وصف الصوم لعلاج بعض الأمراض المزمنة .. وفى ألمانيا وجد الطبيب ( فريدريك هوفمان، بين عامى ١٦٦٠م - ١٧٤٢م ) أن الصوم يعين على معالجة داء الصرع والقرحة وإبيضاض حدقة العين وأورام اللثة ونزيفها والقرحة الجفنية وأوصى مرضاه بالصوم ..

#### الصوم وهرمونات المرأة :

هناك بعض الأبحاث الطبية الحديثة التى أكدت على أهمية الصوم فى علاج العقم عند المرأة المتسبب عن زيادة نسبة هرمون بروجستين .. حيث ينقص بالصوم فتتهدأ المرأة لحالتها الطبيعية من الإخصاب ..

### الصوم والإخصاب :

أكدت بعض الأبحاث أن الصوم يزيد فى الإخصاب عند الأصحاء حيث يزداد عدد الحيوانات المنوية وكذلك هرمونات الجنس وأن الذين يعانون من قلة عدد الحيوانات المنوية فإن الصوم يؤدى إلى زيادة عدد هذه الحيوانات المنوية عندهم .. وبالنسبة لهرمونات الجنس فقد أكدت بعض الأبحاث أن هناك ارتفاعا ملحوظا لهذه الهرمونات عند الفجر فى حالة الصوم . ويعمل الصوم على تهذيب الغريزة الجنسية وكبح جماحها وهذا هو وجه الإعجاز فى قول النبى ﷺ : « يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج فمن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء » .

وخلاصة القول فالصوم وقاية وعلاج للكثير من الأمراض العضوية والسلوكية ..

## السمنة

قال تعالى فى سورة الأعراف :

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٣١) .

ففى هذه الآية الكريمة توجيه وإرشاد من الله سبحانه وتعالى يدلنا إليه وهو عدم الإسراف فى الأكل والشرب حتى نقى أنفسنا من كثير من الأمراض .

وقد ورد فى تفسيره ابن كثير لهذه الآية الكريمة :

إن هذه الآية الكريمة رد على المشركين فيما كانوا يعتمدونه ، من الطواف بالبيت عراة ، كما رواه مسلم والنسائى وابن جرير ، واللفظ له من حديث شعبة عن سلمة بن كهيل عن مسلم البطين عن سعيد بن جبير عن ابن عباس : قال : كانوا يطوفون بالبيت عراة الرجال والنساء ، الرجال بالنهار والنساء بالليل ، وكانت المرأة تقول :

اليوم يبدو يعضه أو كله وما بدا منه فلا أحله

فقال الله تعالى ﴿ خذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ ﴾ .. ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا ﴾ الآية ، قال بعض السلف: جمع الله الطب كله فى نصف

آية ﴿ وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾ وقال البخاري قال ابن عباس : كل ما شئت والبس ما شئت ما أخطأتك خصلتان سرف ومخيلة ، وقال الإمام أحمد : حدثنا بهز ، حدثنا همام عن قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده ، أن رسول الله ﷺ قال : « كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا من غير مخيلة ولا سرف ، فإن الله يحب أن يرى نعمته على عبده » .

ويذكر أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق فقال لعلي بن الحسين : ليس في كتابكم من علم الطب شيء والعلم علمان .. علم الأديان وعلم الأبدان .. فقال له علي بن الحسين : قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابنا .. فقال له ما هي ؟ فقال قوله عز وجل : ﴿ كلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾ .

فقال له الطبيب ولا يؤثر عن رسولكم شيء من الطب فقال علي : جمع رسول الله ﷺ في ألفاظ يسيرة فقال ما هي ؟ قال « المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء وأعط كل جسد ما عودته » فقال له الطبيب : ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبا .

وقد روى النسائي والترمذي والإمام أحمد حديث المقدم بن معدي كرب : حدثنا سويد بن نصر أخبرنا عبد الله بن المبارك أخبرنا إسماعيل بن عياش حدثني أبو سلمة الحمصي وحبيب بن صالح عن يحيى بن جابر الطائي عن مقدم ابن معدي كرب قال سمعت رسول الله ﷺ يقول : ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه. حدثنا الحسن بن عرفة حدثنا إسماعيل بن عياش نحوه وقال المقدم بن معدي كرب عن النبي ﷺ ولم يذكر فيه سمعت النبي ﷺ قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح .

( أخرجه الترمذي في الزهد ٢٣٨٠/٤ وابن ماجه ٢/٣٣٤٩ والإمام أحمد في مسنده ١٣٣/٤ وقال الألباني في صحيح الجامع رقم ٥٦٧٤ حديث صحيح )

والذى لابد أن نعرفه جميعا أن هناك علاقة حميمة بين الإسراف فى الأكل والشرب وبين تلك الأمراض والمسماة بأمراض السمنة .. وقد يعجب البعض حينما يعرفون أن هناك أمراضا لا يكون علاجها إلا باتباع نظام غذائى معين خاص أو الامتناع عن تناول أطعمة معينة وهو ما يسمى فى الطب بالصوم الصحى ( وسيكون هناك حديث بالتفصيل عن الصوم الصحى بعد ذلك إن شاء الله ) .

وتعتبر السمنة أو ( البدانة ) الآن أحد الأمراض التى يجب علينا جميعا مقاومتها والتخلص منها .. والبدانة أو السمنة ظاهرة غير صحية وتعرف بأنها زيادة الوزن عن معدلاته الطبيعية فى أى مرحلة من مراحل عمر الإنسان المختلفة ..

#### الوزن المثالى :

هو الوزن الذى يشعر معه صاحبه بالارتياح الذهني والجسماني والنفسي .. وقد وضعت له عدة أسس وقواعد لتحديده .. وهناك معادلات حسابية يدخل فى تحديدها محيط الصدر والخصر والردفين .. الخ .. وأخرى مقترنة بالطول والعمر والجنس ..

وهناك بعض الطرق التى تستخدم لتحديد الوزن المثالى مثل :

#### ١ - استخدام مؤشر كتلة الجسم :

هو قياس الوزن بالنسبة لمربع طول القامة بالمتر .. أى أن مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلو جرام ÷ مربع طول القامة بالمتر .

وقيمته يجب أن تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ للرجل وما بين ١٩ - ٢٤ للمرأة .. وقد تكون هناك زيادة إلى حد ما معتدلة فى الوزن إذا وصلت قيمة المؤشر إلى ٣٠ أما فوق هذه القيمة فيدل

على السمنة أو البدانة ..

ويمكن تلخيص ذلك كالاتى :

- أقل من ١٩ ( وزن تحت العادى ) .
- من ٢٠ - ٢٥ ( وزن عادى ) .
- من ٢٥ - ٣٠ ( فوق العادى ) .
- من ٣٠ - ٣٥ ( بدين ) .
- من ٣٥ - ٤٠ ( بدين جدا ويجب البدء فى العلاج ) .
- أكثر من ٤٠ ( بدانة مفرطة وتحتاج إلى علاج فوري وضرورى ) .

٢ - استخدام طول القامة :

وهذه الطريقة تستخدم أيضا لتحديد الوزن المثالى عند كل من الرجل والمرأة باستخدام طول القامة وتطبيقها بالمعادلة الآتية :

( أ ) الوزن المثالى للرجل = ٥٠ كيلو جرام + ٠,٧٥ ( القامة بالسنتيمتر - ١٥٠ ) .

( ب ) الوزن المثالى = ٥٠ كيلو جرام + ٠,٧٥ ( طول القامة بالسنتيمتر - ١٥٥ ) .

أسباب السمنة :

هناك أسباب عديدة تسبب البدانة أو السمنة ومن هذه الأسباب :

١ - عوامل وراثية أو عوامل نفسية قد تؤثر فى مرحلة معينة ..

٢ - الخلل والاضطراب الهرمونى نتيجة إصابة بعض الغدد الصماء فى الجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية بمرض معين يساعد على حدوث اضطرابات فى الوزن ..

- ٣ - قلة النشاط والحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية .
- ٤ - عوامل اجتماعية تتعلق بالنمط الغذائي وتفضيل أغذية معينة على أخرى كما يحدث فى مجتمعاتنا العربية وعاداتنا الغذائية حيث نجد الموائد عامرة بالأطعمة الدسمة والنشويات .
- ٥ - عدم التحمل الغذائى لبعض الأغذية والذى يشكل سببا هاما للسمنة كما ثبت ذلك حديثا ..

٦ - بعض الأدوية قد تتسبب كذلك حدوث السمنة بطريقة أو بأخرى مثل بعض الأدوية التى تؤدى إلى احتباس السوائل داخل الجسم مثل بعض أدوية علاج ضغط الدم وحبوب منع الحمل أو مضادات الاكتئاب ومضادات الحساسية وغيرها من الأدوية التى تزيد الشهية للطعام .. فقد وجد أن غالبية ( الاسترويدات ) التى تستخدم كمسكنات للألام والتى تؤخذ عن طريق الفم يمكنها أن تساعد على زيادة الوزن إذا تناولها الشخص أكثر من أسبوع . أيضا فالنساء اللائى يستخدمن حبوب منع الحمل التى تحتوى على هرمونى استروجين وبروجسترون تزيد من أوزانهن ..

**مشاكل السمنة :**

لا شك أن هناك علاقة بين الإسراف فى الأكل والشرب وبين تلك الأمراض المسماة بأمراض السمنة .. فالسمنة تعرف بأنها اختزان كميات كبيرة من الدهون بالجسم فى أماكن مختلفة وهذه تؤدى إلى متاعب نفسية وصحية كثيرة .. وهناك طرق كثيرة للتعرف على السمنة أو البدانة يعرفها المتخصصون فى مجال الطب والتغذية مثل طريقة قياس كثافة الجسم أو قياس ثنيات الجلد أو طريقة مقارنة جداول الوزن والطول .. الخ ..

### أسباب السمنة :

وللسمنة أسباب عديدة مثل التوتر العصبى وعدم القيام بأى رياضة بجانب العوامل الوراثية، ولكن يبقى الإسراف فى الطعام والشراب أحد أهم أسباب السمنة والتي تشكل نحو ٨٠ - ٩٠ ٪ .  
ثم إن هناك أمراضا كثيرة يعتمد علاجها على اتباع حمية أو نظام غذائى معين مثل مرض السكرى وأحيانا ارتفاع ضغط الدم .. الخ ..  
على أية حال فإن من متاعب الإسراف فى الطعام والشراب والتعرض للسمنة :

- من الناحية النفسية فهذا واضح من نظرة البعض إلى البدين مما يسبب له حرجا فى بعض الأحيان ..
- يعتبر متوسط العمر - باذن الله تعالى - فى حالة الشخص العادى وعدم الإسراف أطول من حالة البدين المسرف فى الطعام والشراب .
- الإسراف والسمنة تجعل صاحبها يشعر بالتعب والإرهاق لأقل مجهود وعدم القدرة على تحمل بعض الأعمال مثل صعود السلم .
- الإسراف فى تناول بعض أنواع الدهون الحيوانية مثلا يتسبب فى زيادة نسبة كوليسترول الدم مما يجعل الشخص عرضة للإصابة بأمراض ضغط الدم والذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ، ومن ثم تكون الوقاية من هذه الأمراض فى الاعتدال فى تناول اللحوم الحمراء وعدم الإسراف فيها .
- الإسراف فى تناول المواد النشوية والسكريات - بالإضافة لعوامل أخرى - يساعد بعض أنواع السكرى التي تعالج بحمية غذائية معينة ..



● البدانة أو السمنة تتسبب فى إصابة جسم البدن ببعض الأمراض الجلدية ونمو الفطريات وذلك ينتج من زيادة الاحتكاك وكثرة العرق ..

● تتأثر عظام وأعضاء جسم البدن بشكل مباشر بوزن الجسم مثل الأرجل مما يجعلها عرضة للإصابة بدوالي الساقين وقد يحدث تقوسهما . وكذلك يتأثر الظهر والعمود الفقرى .

● الإسراف فى تغذية الأطفال وزيادة أوزانهم يجعلهم كذلك عرضة للكثير من الأمراض مثل الكبار تماما فضلا عن أن مناعتهم - أبى مقاومتهم للأمراض - تقل عن أقرانهم ذوات الأوزان الطبيعية ..

● السمنة أو البدانة تجعل صاحبها عرضة للإصابة بالنزلات الشعبية والتهانج والأمراض الفيروسية الأخرى كالأنفلونزا والزكام أكثر من قرنائهم ذوات الأوزان الطبيعية ..

● وجد أن البدناء يصابون بتقيحات فى الجروح بعد العمليات الجراحية أكثر من غيرهم العاديين وكذلك يكون لديهم الاستعداد لحدوث الجلطات الدموية ..

● بالنسبة للنساء فإن السمنة أو زيادة الوزن قد تكون أحد أسباب العقم واضطراب وآلام الدورة الشهرية ..

**وعلى أية حال تكمن مشكلة السمنة أو البدانة فى أنها :**

١ - قد تكون أحد الأسباب التى تساعد على حدوث بعض الأمراض مثل مرض السكرى وذلك لأن الجسم بما يحتويه من مواد دهنية مختزنة ليس فيه متسع لاختزان المواد السكرية التى ترتفع فى الدم ، ومن ثم نجد أن هناك بعض المرضى يمكن علاجهم عن طريق اتباع نظام غذائى معين .

- ٢ - ارتفاع ضغط الدم.. فقد وجد أنه يكثر فى البدنيين عن غيرهم من أصحاب الأوزان الطبيعية ..
- ٣ - أيضا يعانى البدناء من مشاكل جلدية تتركز فى نمو البكتيريا والفطريات بين ثنايا الجلد نتيجة الاحتكاك المستمر .. كما أن قلة حركاتهم تتسبب فى حدوث دوالى الساقين وقرحة الساق وغيرها ..
- ٤ - كما أن بعض البدناء قد يصابون ببعض الأمراض النفسية..
- ٥ - أمراض القلب وتصلب الشرايين وغيرها وجد أنها تكثر بين أصحاب السمنة مقارنة بغيرهم من أصحاب الأوزان المعتدلة..
- ٦ - وجد أيضا ضعف مقاومة الجسم للأمراض وخاصة بعد العمليات الجراحية فضلا عما يسببه البدناء للجراحين وأطباء التخدير من مشاكل عند إجراء العمليات الجراحية ..
- ٧ - بجانب كل ما سبق نجد أن البدناء يصابون بالنزلات الشعبية والنهجان والتعب لأقل مجهود وذلك لضعف حركة الجدار الصدرى ..
- ٨ - من المهم كذلك معرفة أن السمنة عامل هام فى وقاية الأطفال الصغار من الأمراض ، وقد وجد أن المناعة الطبيعية فى الأطفال الصغار من ذوى السمنة تقل عن غيرهم من الأطفال ذوى الأوزان الطبيعية المعتدلة ..
- علاج السمنة :**

هناك طرق عديدة تستخدم لعلاج السمنة ، وهذه الطرق تخضع لعدة معايير تعتمد على الأسلوب الأمثل لكل شخص حسب ظروفه ولا بد أن تكون تحت إشراف متخصصين فى مجال

الطب والغذاء والدواء ومن أهم الطرق المستخدمة لعلاج السمنة :

١ - اتباع نظام غذائى معين يعتمد على نوعية معينة ومتوازنة من الطعام تضمن إمداد الجسم بحاجته الفعلية من السعرات الحرارية المطلوبة اليومية .

٢ - يلجأ بعض الأطباء إلى وضع ما يسمى ( بالونة ) بواسطة منظار معين فى المعدة وينفخ البالون ويترك فى المعدة لمدة ٣ شهور تقريبا وعندها يحس الشخص البدين بالشبع و الامتلاء فلا يميل لتناول الغذاء ..

٣ - العلاج الجراحى وإزالة الدهون المختزنة تحت الجلد .. وهذه تتم بشفط الدهون بواسطة حقن معينة أو تذويب هذه الدهون باستخدام عدة طرق مثل استخدام الأشعة أو كريمات التدليك المذيبة للدهون .. الخ .

٤ - العلاج الرياضى وممارسة التمارين الرياضية مثل المشى أو حمامات السونا أو أجهزة التدليك ..

#### الأدوية :

وهذه من أهم الطرق المستخدمة لعلاج السمنة خاصة الحالات التى لاتجدى فيها الطرق السابقة ، وهناك أدوية عديدة تستخدم فى هذا المجال وقد ظهرت فى الفترة الأخيرة بعض أنواع من الأدوية مثل ( مستخلصات الفواكه الطبيعية والخضراوات ) وقد أحيطت بهالة من الدعاية والإعلان لاستغلال المستهلك والذى قد لا تمم تناولها بأى سعرات حرارية ولكن هذه الأشياء يكون مرفقا معها نشرة تقول للمستهلك أنه عليه مزاوله الرياضة يوما لمدة نحو ربع ساعة أو اتباع نظام غذائى معين مع هذه الأعشاب للحصول على أفضل النتائج. وحقيقة الأمر فإن الفائدة قد لاتكون

من استخدام تلك الأعشاب بقدر ما تكن نتيجة ممارسة الرياضة أو نظام غذائي معين .. وعلى أية حال فإن أهم الأدوية المستخدمة لعلاج السمنة هي :

### كابتحات الشهية :

وهذه المجموعة من الأدوية تفقد أو تقلل إحساس الشخص البدين بالجوع أو ميله للطعام وتضم عدة أدوية مثل :

- مكونات الامتلاء مثل السليلوز أو الألياف التي تعمل على ملء المعدة والمساعدة على الشعور بالسبع بسرعة فيتحقق تخفيف أو نقص الوزن ..

- أمفيتامين وهذا الدواء يعتذر من عقاقير الهلوسة ويؤدي استخدامه لمدة طويلة إلى حالة إدمان وله دور هام فى كبح الرغبة فى الطعام ويبعث النشاط والحيوية . ولذلك فإن بعض الرياضيون يستخدمون هذا الدواء كمنشط ولكن قوانين الدورات الأولمبية تمنع وتحرم استخدام المنشطات عموما ، وهذا الدواء بصفة خاصة..

ومن أهم الآثار الجانبية للدواء أنه يؤدي إلى فقدان الشهية للطعام ويساعد على رفع ضغط الدم واتساع حدقة العين وأيضا فقدان أو اضطراب النوم وزيادة سرعة ضربات القلب بجانب أنه يحدث نوعا من التعود أو الإدمان وكذلك يولد الرغبة فى الانتحار أحيانا..

وعند التوقف المفاجيء له يحدث اكتئاب وهذوء وحالة انطواء للشخص المستخدم .. وقد تحدث حالات التسمم بهذا الدواء نتيجة تناول جرعات عالية منه . ومن أعراض التسمم بهذا الدواء حدوث أرق وعرق غزير وزيادة سرعة التنفس واضطرابات شديدة فى

---

ضربات القلب ويشعر الشخص بهياج وهلوسة وتشنجات وقد تحدث غيبوبة ونزيف بالمش ..

## ٢ - الهرمونات :

ومن أهم الهرمونات المستخدمة فى هذا المجال إما هرمون النمو أو هرمون الغدة الدرقية ..

### هرمون النمو :

وتفرزه الغدة النخامية الموجودة بالدماغ ، وهذا الهرمون مسئول عن نمو الجسم بشكله الطبيعى ، وقد يلجأ بعض الأطباء إلى استخدامه لتأثيره الفعال فى التخلص من الدهون المخزونة بالجسم . ولكن هناك أسباب قد تحد من استخدام هذا الهرمون منها عامل السعر المرتفع واحتمال تأثيره الجانبى ..

### هرمون الغدة الدرقية :

وهذه فى الحقيقة قد لا تساعد على علاج السمنة لأن هذه الهرمونات قد تكون طبيعية عند أصحاب السمنة ، كما أنه قد يتوقف تأثيرها لعلاج السمنة عندما يوقف الشخص تناول الدواء ، بالإضافة إلى أن هذا الهرمون قد يزيد من فقد الجسم للكالسيوم مما يؤثر على العظام مثلاً .. وعلى أية حال فإن مثل هذه العلاجات لابد أن تكون تحت إشراف طبيى ..

## ٣ - الأدوية المدرة للبول :

وهذه ربما تكون شائعة الاستخدام وعلى نطاق واسع لدى العامة من أصحاب السمنة ولا بد أن يعرف من يستخدمها أنها تعمل على خروج السوائل الزائدة فى الجسم ولكنها فى نفس الوقت قد تخرج بعض المواد الهامة مثل البوتاسيوم من الجسم ويؤثر ذلك على بعض الوظائف الحيوية للكلى أو القلب أو الكبد مثلاً .

---

٤ - لجأ بعض العامة إلى استخدام بعض أدوية علاج مرض السكرى وخاصة ميتفورمين لعلاج السمنة وهذا يعمل على حرق السكر ..

٥ - ظهرت فى الآونة الأخيرة بعض الدعايات والترويج من جانب بعض الشركات المنتجة لبعض أنواع الأدوية لعلاج السمنة عن طريق الشم لكبح الشهية للطعام ، وعلى أية حال لم تتضح بعد خطورة أو فائدة مثل هذه الأدوية ..

٦ - كذلك قد يلجأ البعض إلى بعض الأشياء مثل استخدام حمامات السونا والتدليك واستخدام أجهزة الذبذبات وكلها أشياء لم يثبت أنها تفيد جميع حالات البدانة للتخلص من الوزن الزائد .. والوقاية من كل ما سبق هى اتباع نظام غذائى معين يفى باحتياجات الجسم وعدم الإسراف فى الطعام والشراب كما نصحنأ بذلك القرآن الكريم .

## التحافة

قال تعالى في سورة الفرقان : ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (٦٧) .  
هذه الآية فيها توجيه من الله سبحانه بعدم الإسراف وعدم التقتير في النفقة وما يتعلق بها والعدل والقوام بين الإسراف والتقتير، وفيها يخبرنا الله سبحانه عن عباده أنهم ليسوا بمبذرين مسرفين في إنفاقهم فيصرفون فوق الحاجة وليسوا ببخلاء مقترين على أنفسهم وأهليهم .. بل عدلا خيارا قواما ..  
وحول هذه الآية الكريمة فقد أورد الإمام القرطبي في تفسيره :

﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يَسْرِفُوا﴾ اختلف المفسرون في تأويل هذه الآية . ومن أحسن ما قيل في معناه أن من أنفق في غير طاعة الله فهو الإسراف ومن أمسك عن طاعة الله عز وجل فهو الإقتار ، ومن أنفق في طاعة الله تعالى فهو القوام . قال ابن عباس : من أنفق مائة ألف في حق فليس بسرف ، ومن أنفق 'رهما في غير حقه فهو سرف، ومن منع من حق عليه فقد قتر .  
وقال عمر بن الخطاب : كفى بالمرء سرفا ألا يشتهي شيئا إلا اشتراه فأكله . وفي سنن ابن ماجه عن أنس بن مالك قال : قال

رسول الله ﷺ : « إن من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت » وقال أبو عبيدة : لم يزدوا على المعروف ولم يخلوا . وقال الشاعر :

ولا تغل فى شىء من الأمر واقتصد

كلا طرفى قصد الأمور زميم

وقال آخر :

إذا المرء أعطى كل ما اشتتهت ولم ينهها تاقت إلى كل باطل  
وساقت إليه الإثم والعار بالذى دعتة من حلاوة عاجل  
وقال عمر لابنه عاصم : يا بنى : كل فى نصف بطنك ،  
ولا تطرح ثوبا حتى تستخلفه ، ولا تكن من قوم يجعلون  
ما رزقهم الله فى بطونهم وعلى ظهورهم .

كذلك فقد أورد الإمام أحمد فى مسنده : حدثنا يزيد بن هارون أخبرنا همام عن قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رسول الله ﷺ قال : « كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا غير مخيلة ولا سرف » وقال يزيد مرة فى غير إسراف ولا مخيلة .

( حديث رقم ٦٤٠٨ مسند الإمام أحمد )

وكما أن الإسراف - أعنى الإسراف فى الأكل والشرب - يؤدى إلى أمراض السمنة ، فإن التقتير قد يؤدى إلى أمراض سوء التغذية فى كثير من الأحيان لعدم كفاية ما يتناوله الإنسان من طعام وشراب لاحتياجات جسمه الأساسية المختلفة ..

وتعتبر النحافة من مظاهر سوء التغذية ويعتبر الشخص نحيفا إذا كان وزنه يقل ٢٠٪ عن المعدل العادى ومن أهم أسباب النحافة غير المرضية هو الاستعداد الوراثى وسوء التغذية أو إصابة الجسم ببعض الطفيليات المعوية التى تسبب سوء الامتصاص



نتيجة اضطرابات الغدد الصماء وخاصة زيادة نشاط وإفراز الغدة الدرقية التي تعمل على زيادة سرعة احتراق المواد الغذائية في الجسم أو اضطراب الغدة النخامية .. الخ ..

### **الغذاء المتكامل :**

الغذاء المتكامل هو الذى يحتوى على جميع العناصر الأساسية اللازمة لحاجة الجسم وهى :

### **المواد البروتينية :**

وهذه ضرورية لحياة الإنسان ولها دور فعال فى بناء خلايا الجسم وتجديد التالف من الانسجة حيث تحتوى الأحماض الأمينية والتي تقوم بهذا الدور فى بناء وتجديد الخلايا وتوفير الطاقة للجسم .. ويحتاج الجسم للشخص البالغ لجرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا .. ومن الأطعمة التى تتوفر فيها البروتينيات هى اللحوم والأسماك والدواجن والألبان والخضروات والبقوليات المختلفة مثل البسلة والفاصوليا والفول والسبانخ وغيرها ..

### **الكربوهيدرات :**

تعتبر المواد الكربوهيدراتية مصدرا هاما من مصادر الطاقة والحرارة للجسم وهى من أكثر المواد الغذائية استهلاكاً لدى الإنسان ومن أهمها النشا والسكر وتوجد فى الحبوب واللوبيا والفاصوليا والفول والعدس والفواكه والبطاطس والقمح والبطاطا وغيرها ..

ويبلغ احتياج الشخص العادى من الكربوهيدرات نحو ٤ - ٥ جرام يوميا لكل كيلوجرام من وزن الجسم حيث تعطى نحو ٤٠ - ٥٠٪ من القيمة الحرارية الكلية اللازمة للجسم طوال اليوم .

## الدهون :

وهى عبارة عن مواد تخزن بالجسم لتمده بالطاقة.. أى أنها تعمل كطاقة احتياطية فى الجسم تحميه من فقدان الحرارة ( أى أنها تحافظ على درجة حرارة الجسم ) . كذلك فلها دور فعال فى المساعدة على امتصاص الفيتامينات وبعض العناصر الأخرى .. وتتوافر الدهون فى الزيوت النباتية والحيوانية ومنتجات الألبان والأسماك .. ويعتبر كذلك فول الصويا من أغنى الأغذية النباتية بالدهون .. ويحتاج الشخص العادى إلى ١ - ٢ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميا من الدهون ..

## الفيتامينات :

هى عناصر غذائية عضوية ضرورية لإتمام بعض عمليات التمثيل الغذائى بالجسم، وتلعب الفيتامينات دورا هاما وحيويا فى العمليات الحيوية داخل الجسم البشرى وتساعد على تكوين العظام وإنتاج البروثرومبين اللازم لتجلط الدم وغير ذلك من العمليات الحيوية الأخرى .. ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جدا ولكنها هامة ولها دور فعال فى عمليات التمثيل الغذائى ..

ومنها فيتامين ( أ ) وفيتامين (ب) و (ج) و (د) وغيرها .. ولكل منها دوره فى الجسم ووظائفه الحيوية ..

ويجب معرفة أن بعض هذه الفيتامينات مثل فيتامين (ج) يفقد قيمته الغذائية أثناء التخزين وأثناء إعداد الطعام بالطهى .. كذلك فالفيتامينات لا تختزن بالجسم وتتحلل بسرعة وتفقد قيمتها الغذائية بسبب إضافة بعض المواد القلوية عند طهى الطعام مثل بيكربونات الصوديوم مثلا ..

## أمراض سوء التغذية

لا شك أن التقدير وعدم إمداد الجسم بحاجاته الأساسية من الغذاء يجعل الجسم يصاب ببعض أعراض سوء التغذية والتي تتمثل فى الآتى :

● الشعور بالكسل والخمول والضعف العام والهزال نتيجة نقص البروتينات فى طعام الإنسان ..

● نقص عنصر الحديد فى الغذاء يؤدى إلى الإصابة بفقر الدم أو الأنيميا (Anemia) .

● نقص فيتامين ( أ ) فى الغذاء يؤدى للإصابة بمرض العشى الليلى وهو عدم القدرة على الرؤيا فى الظلام .. وجفاف الجلد .. وسقوط الشعر .. والتهاب غشاء الفم والتأثير على إنتاج بعض الهرمونات فى الجسم ..

● نقص فيتامين (ب<sub>١</sub>) فى الغذاء يتسبب فى إصابة الجسم بمرض ( برى برى Beri Beri ) والضعف والإحساس بالتعب والإجهاد لأقل مجهود وعسر الهضم والإمساك ..

● نقص فيتامين ( ب<sub>٢</sub>) فى الغذاء يؤدى إلى تشققات فى الشفاه وازدياد حساسية العين للضوء والتهاب القرنية وقد يحدث فقر دم .

● نقص فيتامين (ب<sub>٣</sub>) فى الغذاء يؤدى إلى فقد الشهية للطعام والقيء أحيانا ، وفى حالات النقص الشديد فقد تحدث آلام بالفم واللسان .

● نقص فيتامين حمض بانتوثيك يؤدى إلى ظهور آلام فى الأطراف ..

● نقص حمض فوليك وكذلك فيتامين (ب<sub>١٢</sub>) فى الغذاء يؤدى إلى فقر الدم ..

● نقص فيتامين (E) يؤدي إلى التهاب ملتحمه العين وظهور تقشر بالجلد ..

● نقص فيتامين (ب<sub>7</sub>) ( نياسين ) يؤدي إلى مرض ( بلاجرا ) حيث يكون الجلد خشنا وتحدث تشققات بالجلد والتهاب الحلق وضمور باللسان وزيادة اللعاب وقد يحدث إسهال وفقر دم والتهاب بالأعصاب ..

● نقص فيتامين (ج) يحدث مرض الاسقربوط ( تقرحات بالفم الداخلى ونزيف اللثة وضعفها وسقوط الأسنان ) ..

● نقص فيتامين ( د ) يتمثل فى مرض الكساح عند الأطفال والرضع أو لين العظام عند الكبار وتشوهات فى القفص الصدرى والهيكل العظمى والانحناء ..

● نقص فيتامين ( ك ) قد يحدث ولكنه ليس بالضرورة ، حيث أن القسم الأكبر منه يتكون داخل الجسم .. ومن أعراض نقص فيتامين ( ك ) فى الجسم سيلان الدم فى اللثة ووجود كريات الدم الحمراء فى البول ..

● الزنك : هام لعمليات الإنزيمات فى الجسم حيث يدخل فى تكوينها ويساعد على نقل ثانى أكسيد الكربون فى الدم ويدخل فى الهرمونات التى تنظم الدورة الشهرية عند النساء وكذلك وجد أن له علاقة بالنشاط الجنسي وحالات العقم. والزنك يوجد فى المحار والبصل وبذور عباد الشمس والنخالة والبيض .. ويبلغ احتياج الطفل أقل من ستة شهور ٣ ملجم ، ١٠ ملجم من سن ١ - ٧ سنوات ، ١٦ ملجم يوميا أكثر من عشر سنوات ، الحوامل والمرضعات إلى خمسة وعشرين ملجم يوميا ونقصه يتسبب فى التهاب الجلد والأمعاء وحدوث إسهال وسقوط الشعر ونقص

النمو ( قصر القامة ) وضعف الجهاز التناسلى وظهور حب الشباب .. وقد وجد فى دراسة حديثة أن الزنك يفيد فى الوقاية من الرشح والزكام ونزلات البرد والانفلونزا .. ويوجد فى اللحوم والكبد والأسماك والكلوى وتوجد منه كميات ضئيلة فى الخضراوات والفواكه ..

● الحديد : هام وحيوى لتكوين هيموجلوبين الدم Hemoglobin ونقصه يؤدى إلى الأنيميا ( أو فقر الدم ) ويلعب دورا هاما فى نشاط خلايا الأعصاب .. ويوجد الحديد فى الكبد والكلوى والخضراوات ذات الأوراق الداكنة مثل السبانخ والسلق والملوخية والبقدونس وكذلك فى البسلة والعسل الأسود والبصل والتفاح . ونقص الحديد يؤدى إلى سقوط الشعر وفقدان الشهية للطعام. وكمية الحديد التى يحتاجها الجسم يوميا للأطفال ١٠ ملجم ولل كبار ١٨ ملجم يوميا .. ولكن يجب ملاحظة أن الزيادة من الحديد تتسبب فى حدوث ازدياد فى لون الجلد الأسمر وخاصة الوجه والأجزاء المعرضة للشمس كما تحدث تغيرات فى الأظافر لترسب الحديد الزائد ..

● الماغنسيوم : وهو عنصر ضرورى ومنتشط لتنظيم حرارة الجسم وإمداد الجسم بالطاقة ومفيد للجهاز العصبى .. ويحتوى الجسم على نحو ٢٠ - ٣٠ جرام منه ويوجد نصف هذه الكمية فى العظام والأسنان بشكل خاص .. ويؤدى نقصه إلى اضطراب الأعصاب والعضلات وسرعة الانفعال .. ويوجد فى العسل الأسود والأطعمة البحرية كالأسماك والمحار وكذلك فى الزيتون والملوخية والبامية وغيرها ..

● اليود : وهو هام وضرورى للجسم وخاصة تنظيم إفراز

الغدة الدرقية .. ويحتوى الجسم على نحو ١٥ ملجم من اليود ويوجد حوالى ٦٠ ٪ منها فى الغدة الدرقية والباقى منها فى الدم. ويعمل اليود على إفراز هرمونات الغدة الدرقية ونقصه يؤدى إلى تضخم الغدة الدرقية وتضخم مقدمة الرقبة .. ويوجد فى الأطعمة البحرية والمحار وكذلك الجرجير والبطاطس والبصل وغيرها ..

● المنجنيز : مهم لتنشيط الانزيمات داخل الجسم وكذلك له دور فى الغدة التناسلية ، وله دور فى صبغة الجلد .. ويوجد فى البقدونس والعسل الأسود والمشمش والسبانخ والقمح وغيرها ..

● النحاس : عنصر هام يدخل فى بعض الانزيمات وتكوين صبغة الجلد والشعر ..

● الصوديوم : وهو عنصر هام لتنظيم السوائل فى الجسم ويتحكم فى نشاط الأعصاب ، ويستهلك الجسم كميات كبيرة منه أثناء القيام بمجهود كبير وخاصة فى الأجواء الحارة ، ولذلك يجب تعويض هذا النقص حيث يؤدى نقصه إلى ضعف العضلات والتشنج .. ويوجد على صورة ملح الطعام ( كلوريد الصوديوم ) وكذلك ببيكربونات الصوديوم وغيرها .. ويحتاج مرضى الكلى إلى نقص الصوديوم وكذلك فى حالات اختزان السوائل فى الجسم وأثناء الدورة الشهرية ، ومن ثم يجب خفض نسبة الصوديوم نظرا لاختزان المياه فى الأنسجة خلال الفترة التى تسبق الدورة الشهرية مباشرة ..

● البوتاسيوم : ويعمل مع الصوديوم على حفظ تركيز السوائل فى الخلايا ويؤدى نقصه إلى ضعف العضلات والشلل وانتفاخ المعدة بالغازات ويؤثر ذلك على عضلات القلب مما يؤدى للوفاة .. ويتوافر البوتاسيوم فى اللحوم غير المصنعة واللبن

---

والفواكه ويعتبر الموز من أغنى مصادر البوتاسيوم ..

● الكالسيوم : ويدخل الكالسيوم فى تكوين العظام والأسنان ويساعد العضلات والأعصاب على القيام بوظائفها .. ويساعد الكالسيوم على تجلط الدم . ويعتبر فيتامين ( د ) ضرورى جدا لعمليات امتصاص الكالسيوم فى الجسم وتجعله يخرج من العضلات .. ويحتاج الشخص العادى إلى ٥٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميا وتحتاج الحامل والمرضع إلى نحو ١٢٠٠ ملجم يوميا .. ويوجد الكالسيوم فى السبانخ واللبن والجبن والأسماك .. ونقصه يؤدى إلى مرض الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار ..

● بالإضافة إلى بعض العناصر الأخرى الهامة مثل الكروم والكوبالت والكبريت والسيليوم .. الخ ..

## قروح الفراش

فى كل آية من آيات القرآن الكريم الحكمة والموعظة لنا نحن المسلمين فهو دستور حياة ومنهاج سلوك .. والقصاص حينما يسردها القرآن فليست للتسلية أو الترويح عن النفس البشرية بل لابد أن نأخذ منها العظة والعبرة .. وفى واحدة من قصص الذكر الحكيم وهى قصة أهل الكهف يلفت الله تعالى نظر عباده إلى بعض الأشياء التى تفيدهم فى حياتهم وتقويهم من كثير من الأمراض .. يقول سبحانه فى سورة الكهف :

﴿ وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلَمْتَ مِنْهُمْ رُعبًا ﴾ (١٨) .

وحول معنى هذه الآية الكريمة فقد أورد ابن كثير فى تفسيره :

ذكر بعض أهل العلم أنهم لما ضرب الله على آذانهم بالنوم ، لم تنطبق لئلا يسرع إليها البلى ، فإذا بقيت ظاهرة للهواء كان أبقى لها ، ولهذا قال تعالى : ﴿ وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ ﴾ وقد ذكر عن الذئب أنه ينام فيطبق عيناً ويفتح عيناً ، ثم يفتح هذه



ويطبق هذه وهو راقد ، كما قال الشاعر :

ينام بإحدى مقلتيه ويتقى بأخرى الرزايا فهو يقظان نائم  
وقوله تعالى : ﴿ ونقلبهم ذات اليمين وذات الشمال ﴾ قال  
بعض السلف : يقلبون فى العام مرتين . قال ابن عباس : لو لم  
يقلبوا لأكلتهم الأرض . وقوله : ﴿ وكلبهم باسط ذراعيه  
بالوصيد ﴾ قال ابن عباس ومجاهد وسعيد بن جبير وقتادة :  
الوصيد الفناء ، وقال ابن عباس : بالباب . وقيل : بالصعيد وهو  
التراب ، والصحيح أنه بالفناء وهو الباب ، ومنه قوله تعالى :  
« إنها عليهم مؤصدة » أى مطبقة مغلقة ، ويقال : وصيد وأصيد ،  
ربض كلبهم على الباب كما جرت به عادة الكلاب ، قال ابن  
جريج : يحرس عليهم الباب ، وهذا من سجيته وطبيعته حيث  
يربض ببابهم كأنه يحرسهم ، وكان جلوسه خارج الباب ، لأن  
الملائكة لا تدخل بيتا فيه كلب ، كما ورد فى الصحيح ولا صورة  
ولا جنب ولا كافر ، كما ورد به الحديث الحسن ، وشملت كلبهم  
بركبتهم فأصابه ما أصابهم من النوم على تلك الحال ، وهذا فائدة  
صحة الأخبار ، فإنه صار لهذا الكلب ذكر وخبر وشأن .. وقد  
قيل : إنه كان كلب صيد لأحدهم ، وهو الأشبه ، وقيل : كلب طباح  
الملك ، وقد كان وافقهم على الدين وصحبه كلبه ..

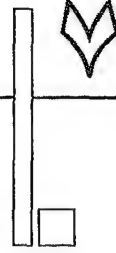
وقوله تعالى : ﴿ لو اطلعت عليهم لوليت منهم فرارا ولملئت  
منهم رعبا ﴾ أى أنه تعالى ألقى عليهم المهابة بحيث لا يقع نظر  
أحد عليهم إلا هابهم لما ألبسوا من المهابة والذعر ، لئلا يدنو منهم  
أحد ولا تمسهم يد لامس ، حتى يبلغ الكتاب أجله ، وتنقضى  
رقتهم التى شاء تبارك وتعالى فيهم ، لما له فى ذلك من الحكمة  
والحجة البالغة والرحمة الواسعة ..

وعلى أية حال ففي هذه الآية الكريمة إرشاد وتوجيه من الله سبحانه وتعالى إلى بعض الأشياء الضرورية والتي يجب علينا الأخذ بها فى النوم أو غيره ..

ولعلنا فى الطب الحديث نجد أن هناك أمراضا تظهر من جراء النوم أو الجلوس لمدة طويلة على مكان معين وهى ما تسمى باسم قروح السرير أو قروح الفراش .

وقروح الفراش هذه تنشأ من الضغط على الجلد الذى يعوق الدورة الدموية به فتقل أو تتوقف تغذيته وحيويته ولهذا تذبّل أنسجة الموضع وتتآكل ويسهل للجراثيم غزوها وإحداث جروح والتهابات صديدية فى هذه الأماكن وتحدث عند بعض المرضى الذين تضطرب حالتهم الصحية للبقاء الطويل فى السرير مثل كسور الحوض والعمود الفقرى أو الشلل .. الخ ..

ولتجنب قروح الفراش - كما أخبرنا القرآن الكريم - وللوقاية منه يجب تغيير وضع المريض كل ساعة أو ساعتين من النوم على الظهر إلى النوم على أحد الجانبين أو حتى على البطن مع استعمال بعض الأشياء الأخرى مثل العجلة المطاطية أو بعض المراتب اللينة أو غير ذلك من الوسائل الأخرى الحديثة .. وهذا ما يفعله الطب الحديث الآن وأخبرنا عنه القرآن الكريم إلى ضرورة الوقاية وهى التحريك من وضع إلى وضع آخر حتى نقى أنفسنا من مثل هذه الأمراض والنّتى يزداد احتمال الإصابة بها مع وجود بعض الأمراض الأخرى مثل الشلل أو عدم القدرة على الحركة ..



## النار وطمهي الطعام

النار جعلها الله سبحانه وتعالى فى الدنيا فى خدمة الإنسان  
تساعده على عمل الكثير من الأشياء التى تذلل سبل عيشه  
وتيسرها له وجعلها الله سبحانه فى الآخرة عقابا للكافرين ..  
يقول سبحانه فى سورة هود :

﴿ وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ  
جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيدٍ ﴾ (٦٩) .

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :  
يقول تعالى : ﴿ ولقد جاءت رسلنا ﴾ - وهم الملائكة - إبراهيم  
بالبشرى . قيل تبشره بإسحاق، وقيل بهلاك قوم لوط ويدل على  
ذلك قوله تعالى : ﴿ فلما ذهب عن إبراهيم الروع وجاءته البشرى  
يجادلنا فى قوم لوط : ﴾ قالوا سلاما قال سلام ﴿ أى عليكم .  
قال علماء البيان : هذا أحسن مما حيوه به لأن الرفع يدل على  
الثبوت والدوام : ﴿ فما لبث أن جاء بعجل حنيذ ﴾ أى ذهب  
سريعا فأتاهم بالضيفة وهو عجل فتى البقر ، حنيذ : مشوى على  
الرضف وهى الحجارة المحماة . وقال الزمخشري : العجل هو ولد  
البقرة ويسمى « الحسيل » والحنيذ هو المشوى على الحجارة

المحماة فى أخدود، وقيل الذى يقطر دسمه ،وهذا يعنى بالتأكيد الطهى والشوى حيث لا يتأتى تقطير الدسم إلا إذا وضع على النار وعلى أية حال فهذه الآية الكريمة توضح نقطة هامة صحية وحيوية وهى طهى الطعام حيث الوقاية من كثير من الأمراض التى يمكنها أن تنتقل عبر اللحوم غير المطهية طهيا جيدا والتى من أهمها التسمم الغذائى ..

#### التسمم الغذائى :

ومن أهم أعراضه القيء والإسهال وآلام بعضلات الأطراف مع هزال وضعف عام بالجسم وجفافه، وتزداد خطورته فى حالة الأطفال وتناول كمية كبيرة من الطعام غير المطهى خاصة مع الجوع ..

ويحدث التسمم الغذائى نتيجة أحد أربعة أسباب وهى :

١ - تلوث بكتيرى للأطعمة بالمكورات العنقودية مثل تلوث بعض الأطعمة كاللحوم والأسماك والبيض خاصة فى درجات الحرارة العالية مثل حرارة الصيف ..

٢ - تلوث كيميائى : ويحدث مثلا تسمم بالنحاس عند طهى الطعام الذى يحتوى على الخل أو عصير الليمون مثلا فى أوان نحاسية أو يحدث التسمم بالرصاص من مياه الشرب التى تمر فى أنابيب مصنوعة من الرصاص أحيانا ..

٣ - الحساسية لبعض الأطعمة : مثل الحساسية للبقوليات وخاصة الفول ويحدث مرض ( فافيزم ) وهو يحدث فى الأشخاص المصابين بنقص أنزيم فوسفات ديهيدروجيناز السداسى فى الدم ..

٤ - أطعمة سامة بطبيعتها : فهناك أطعمة تكون سامة إذا

تناولها الشخص فى مرحلة معينة مثلاً قبل نضجها مثل اللوز الأخضر حيث يكون محتويها على مركب السيانييد .. والبطاطس الخضراء حيث تكون محتوية على السولانين السام .. وهناك الفطريات السامة مثل فطر الارجوت الذى يصيب الحبوب كالقمح والشعير، وهناك أيضا بعض الأسماك السامة .. الخ .

وعلى أية حال فما يهمنا هنا هو التسمم الغذائى الناتج عن عدم الطهى الجيد للطعام وهذا يحدث نتيجة التسمم بأحد أنواع البكتيريا والتي من أشهرها :

### تسمم البوتيوليزم :

وهى حالة تنشأ من تناول لحوم أو مواد بروتينية حيوانية تحتوى على ميكروب « باسيل البوتيولينم Botulinum Bacilli » الذى يوجد فى الأمعاء الغليظة للحيوانات ومن ثم فى اللانثون والسجق والأغذية المحفوظة مثل المعلبات والأسماك المملحة كالسردين والفسيح وغيرها ويتكاثر فى وسط لا هوائى .

وعلى أية حال فهذا الميكروب يموت بالغليان ومن ثم ففى حالة عدم الغليان أو عدم الطهى الكافى لمثل هذه المواد الغذائية فإن المرض بأعراض أولية قد تظهر فى خلال يوم أو عدة أيام مثل القيء بدون إسهال وتغير فى الصوت مع حدوث دوران ويترنح الشخص مع حدوث ازدواج البصر حيث يخيل للشخص أنه يرى الواحد اثنين .. وبعد ذلك تحدث أعراض عصبية تالية مثل صعوبة البلع والنطق نتيجة شلل عضلات البلعوم، وقد ينتشر الشلل فى جميع أعضاء الجسم، ومع هذا يظل المريض محتفظاً بإحساسه ووعيه .. وبعد ذلك فقد يدخل المصاب فى غيبوبة ثم تحدث الوفاة خلال ٣ - ٥ أيام نتيجة شلل فى عضلات التنفس وتدهور فى الدورة التنفسية .

وتصل نسبة الوفاة بين المصابين نحو ٦٠٪ ..

## السالمونيلا :

وتعتبر بكتريا السالمونيلا أحد أنواع البكتيريا المعوية، وهي تشمل نحو ١٩٠٠ نوع.. أربعة منها فقط تصيب الإنسان .. وهو ميكروب عضوى سالب الجرام .. وهذه أيضا بكتيريا تنتقل إلى الإنسان عبر اللحوم غير المطهية طهيا جيدا وتسبب له الكثير من المصاعب والأعراض المرضية مثل القيء والإسهال واضطرابات معوية أو معدية ..

وتتراوح مدة حضانة المرض من بضع ساعات حتى ٧٢ ساعة بعد تناول الغذاء أو الشراب الملوث بالسالمونيلا .. ومن أعراضه حدوث ارتفاع فى درجة حرارة الجسم مع غثيان واضطراب بالبطن مع حدوث نوبات متكررة من الإسهال قد تؤدى إلى الجفاف وهبوط فى الدورة الدموية .. الخ ..

وهذا النوع من أضرار عدم طهى اللحوم طهيا جيدا معروف ومنتشر خاصة فى بعض حالات الدجاج المشوى والذى يتم طهيه بواسطة الشوايات حيث لا تخترق النار الدجاجة بالمقدار الكافى .. وعلى أية حال فإن كل ما سبق من أمراض و أعراض مرضية يمكن تجنبها بالطهى الجيد للطعام عن طريق النار التى سخرها الله لنا ..

وصدق الله العظيم حين قال فى سورة يس :

﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِّنْهُ تُوقِدُونَ﴾ (٨٠) .



## الزحام

حينما يأتي الله سبحانه وتعالى بأدب قرآني كريم لعباده المؤمنين فإنما يكون ذلك لحكمة يعلمها سبحانه فيها الخير والرشاد لعباده ، ومن ثم يجب الأخذ والعمل بهذا التوجيه الرباني الكريم ..

يقول سبحانه في سورة المجادلة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ (١١)

وقد أورد ابن كثير في تفسيره لهذه الآية الكريمة :

يقول تعالى مؤدبا عباده المؤمنين وآمرا لهم أن يحسن بعضهم إلى بعض في المجالس : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ وذلك أن الجزاء من جنس العمل كما جاء في الحديث الصحيح : « من بنى لله مسجدا بنى الله له بيتا في الجنة » وفي الحديث الآخر : « ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه » ولهذا أشباه كثيرة ، ولهذا قال تعالى :

﴿ فافسحوا يفسح الله لكم ﴾ قال قتادة : نزلت هذه الآية فى مجالس الذكر ، وذلك أنهم كانوا إذا رأوا أحدهم مقبلا ضلوا بمجالسهم عند رسول الله ﷺ فأمرهم الله تعالى أن يفسح بعضهم لبعض .

وقال مقاتل بن حيان : أنزلت هذه الآية يوم الجمعة ، وكان رسول الله ﷺ يومئذ فى الصفة وفى المكان ضيق ، وكان يكرم أهل بدر من المهاجرين والأنصار ، فجاء ناس من أهل بدر وقد سبقوا إلى المجالس ، فقاموا حيال رسول الله ﷺ فقالوا السلام عليك أيها النبى ورحمة الله وبركاته ، فرد النبى ﷺ عليهم ، ثم سلموا على القوم بعد ذلك فردوا عليهم ، فقاموا على أرجلهم ينتظرون أن يوسع لهم ، فعرف النبى ﷺ ، يحملهم على القيام فلم يفسح لهم ، فشق ذلك على النبى ﷺ ، فقال لمن حوله من المهاجرين والأنصار من غير أهل بدر : « قم يا فلان وأنت يا فلان » فلم يزل يقيمهم بعدة النفر الذين هم قيام بين يديه من المهاجرين والأنصار أهل بدر ، فشق ذلك على من أقيم من مجلسه وعرف النبى ﷺ الكراهة فى وجوههم ، فقال المنافقون ألسنتم تزعمون أن صاحبكم هذا يعدل بين الناس ؟ والله ما رأيناه قد عدل على هؤلاء إن قوما أخذوا مجالسهم وأحبوا القرب من نبيهم فأقامهم وأجلس من أبطأ عنه ، فبلغنا أن رسول الله ﷺ قال : « رحم الله رجلا يفسح لأخيه » فجعلوا يقومون بعد ذلك سراعا فيفسح القوم لإخوانهم ، وقد نزلت هذه الآية يوم الجمعة . رواه ابن أبى حاتم .

وقد ورد فى الحديث الشريف الذى أخرجه الشيخان والإمام أحمد عن ابن عمر :



حدثنا خالد بن يحيى حدثنا سفيان عن عبيد الله عن نافع عن ابن عمر عن النبي ﷺ أنه نهى أن يقام الرجل من مجلسه ويجلس فيه آخر ولكن تفسحوا وتوسعوا . وكان ابن عمر يكره أن يقوم الرجل من مجلسه ثم يجلس مكانه .

( صحيح البخارى رقم ٥٧٩٩ - كتاب الاستئذان )  
وعلى أية حال فإننا نستفيد من هذه الآية الكريمة السابقة أن فيها توجيهها من الله سبحانه أن يفسح المسلم لأخيه فى المجلس ولا يزاحمه حتى لا يحدث هناك زحام قد يؤدى إلى حدوث انتقال بعض الأمراض الصدرية مثلا فيكون هناك مجال ضيق تنتقل فيه الميكروبات عبر التنفس من شخص مريض إلى آخر سليم .. ولعلنا نعرف أن بعض الأمراض الصدرية مثل السل الرئوى أو الدرن تنتقل فى الأماكن المزدحمة ..

وعموما فإن الفسحة فى المجالس تمكنا من الوقاية وعدم انتقال بعض الأمراض مثل :  
**الدرن أو السل الرئوى :**

وهذا مرض معد وخطير تنتقل الإصابة به عن طريق بصاق المريض أو استنشاق الرزاز العالق به ميكروب المرض أو شرب لبن الماشية المصابة بهذا المرض .. الخ .. وينتج عنه أعراض المرض مثل الضعف العام ونقص الوزن وضعف الشهية للطعام مع شحوب الوجه وفقر الدم وسرعة النبض بجانب الأعراض الصدرية مثل السعال المستمر والبصاق وأحيانا يكون مصحوبا بالدم مع ألم فى الصدر وضيق فى التنفس .. الخ ..

### **الانفلونزا :**

وهو أيضا مرض فيروسى معد وينتشر بشكل وبائى خاصة فى الأماكن المزدحمة، ومن مضاعفات المرض التهاب الأذن

---

الوسطى مع ضعف حاستى الذوق والشم والتهاب الشعب  
الهوائية مع السعال الشديد وبصاق والشعور بالصداع وارتفاع  
درجة حرارة الجسم ..

#### الجدري :

وهو أيضا مرض معد ينتشر عن طريق رذاذ المريض سواء  
بطريق مباشر أو عن طريق الهواء المتعلق بميكروب المرض .. ومن  
أعراضه ارتفاع درجة حرارة الجسم مع صداع وألم شديد  
وحدوث قشعريرة وطفح جلدى على الوجه والفخذ والساقين  
بجانب طفح بالأغشية المخاطية .. ومن مضاعفاته التهابات جلدية  
مختلفة نتيجة الطفح الجلدى مع نزلة شعبية والتهابات رئوية وقد  
يؤدى فى بعض الأحيان إلى فقد البصر ..  
وهذه الأمراض وغيرها يمكن الوقاية منها بتجنب الأماكن  
المزدحمة والفسحة فى المجلس وغيره ..

## الميتة والدم ولحم الخنزير

يقول سبحانه وتعالى فى سورة البقرة :

﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنَازِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (١٧٣) .

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

عن أبى هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « أيها الناس إن الله طيب لا يقبل إلا طيبا وإن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين ، فقال : ﴿ يا أيها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا إني بما تعملون عليم ﴾ وقال : ﴿ يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم ﴾ ثم ذكر الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء : يا رب يا رب ، ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام ، وغذى بالحرام فأئى يستجاب لذلك ؟ » ..

ولما أمتن تعالى عليهم برزقه وأرشدهم إلى الأكل من طيبه ، وأنه لم يحرم عليهم من ذلك إلا الميتة ، وهى النى تموت حتف أنفها من غير تذكية وسواء كانت منخنقة أو موقوذة أو متردية أو نطيحة أو قد عدا عليها السبع ، وقد خصص الجمهور من ذلك ميتة البحر لقوله تعالى : ﴿ أحل لكم صيد البحر وطعامه ﴾ على

ما سيأتى إن شاء الله ، وحديث العنبر فى الصحيح وفى المسند والموطأ والسنن قوله عليه السلام فى البحر : « هو الطهور مأؤه الحل ميتته » وروى الشافعى وأحمد وابن ماجة والدارقطنى حديث ابن عمر مرفوعا : « أحل لنا ميتتان ودمان السمك والجراد والكبد والطحال » .. وقد روى ابن ماجة من حديث سيف بن هارون عن سلمان رضى الله عنه : سئل رسول الله ﷺ عن السمن والجبن والفراء ، فقال « الحلال ما أحل الله فى كتابه ، والحرام ما حرم الله فى كتابه ، وما سكت عنه فهو مما عفا عنه » وكذلك حرم عليهم لحم الخنزير سواء ذكى أم مات حتف أنفه ، ويدخل شحمه فى حكم لحمه إما تغليبا أو أن اللحم يشمل ذلك أو بطريق القياس ، وكذلك حرم عليهم ما أهل به لغير الله ، وهو ما ذبح على غير اسمه تعالى من الأنصاب والأنداد والأزلام ونحو ذلك مما كانت الجاهلية ينحرون له .. « فمن اضطر غير باغ ولا عاد » أى فى غير بغى ولا عدوان وهو مجاوزة الحد « فلا إثم عليه » أى فى أكل ذلك ﴿ إن الله غفور رحيم ﴾ ..

وقال تعالى فى الآية (١٤٥) :

﴿ قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مُسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجَسٌ أَوْ فِسْقًا أَلْهِلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (١٤٥) .

وحول هذه الآية الكريمة يقول الإمام القرطبى فى تفسيره : قوله تعالى : ﴿ قل لا أجد فى ما أوحى إلى محرم ﴾ أعلم الله عز وجل فى هذه الآية بما حرم . والمعنى : قل يا محمد لا أجد فيما أحل إلى محرم إلا هذه الأشياء ، لا ما تحرمونه بشهوتكم ،

وحرم رسول الله ﷺ بالمدينة أكل كل ذى نابٍ من السباع وكل  
مخلب من الطير .

وقد أورد ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة : يقول  
تعالى آمرا عبده ورسوله محمدا ﷺ « قل » يا محمد لهؤلاء الذين  
حرموا ما رزقهم الله افتراء على الله « لا أجد فى ما أوحى إلى  
محرمات على طاعم يطعمه » أى أكل يأكله.. قيل معناه لا أجد شيئا  
مما حرمت حراما سوى هذه ، وقيل معناه لا أجد من الحيوانات  
شيئا حراما سوى هذه .. وذكر فى هذه الآية من الميتة والدّم  
المسفوح ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به ، وما عدا ذلك فلم  
يحرّم وإنما هو عفو مسكوت عنه ، فكيف تزعمون أنتم أنه حرام  
ومن أين حرّمتموه ولم يحرمه الله ؟.. كما جاء النهى عن لحوم  
الحمير الأهلية ولحوم السباع وكل ذى مخلب من الطير على  
المشهور من مذاهب العلماء .

#### الميتة :

الميتة هى التى ماتت دون ذبح .. فربما ماتت نتيجة تناول  
سموم معينة أو مرض معين أو نتيجة الشيخوخة أو نتيجة حادث  
من الحوادث أو غير ذلك من الأسباب الأخرى غير الذبح. وعند  
تناول هذه الميتة تتسبب فى كثير من الأضرار لتناولها ..  
فالحيوان الميت يصبح جسمه مكانا خصبا لنمو الميكروبات  
الضارة مثل الميكروبات المرضية التى تقتك بالإنسان، وهذه  
الميكروبات نتيجة تحلل بعض المواد العضوية داخل الحيوان الميت  
وتنتج مواد وروائح مميزة فضلا عن لون اللحم والذى يكون  
واضحا .. ولهذا نجد كل دول العالم تقيم السلخانات.. وهى أماكن  
مخصصة لذبح الحيوانات بعد الكشف عليها من قبل أطباء

---

بيطريين متخصصين لمعرفة ما إذا كان الحيوان مصابا بأحد الأمراض وغير صالح للاستهلاك الآدمي .. الخ ..

وهناك أمراض فتاكة كثيرة يمكنها أن تسبب الكثير من الأضرار إذا أكل الإنسان لحم هذا الحيوان المصاب بتلك الأمراض ومنها مرض السل حيث يجب إعدام الحيوان المذبوح أو الميت نتيجة مرض السل وأيضا إذا كان الحيوان مصابا بداء الكلب أو بمرض الحمى الفحمية أو مات نتيجة التسمم بالمبيدات أو بالجراثيم السبحية أو العنقودية.. فهذه كلها تسبب ضررا كبيرا لكل من يأكل لحوم هذه الحيوانات المصابة ..

وعلى أية حال يحدث عن أكل وتناول الميتة بعض الأضرار لكل من يتناولها مثل :

- اضطرابات الهضم نتيجة التسمم الغذائي من الميتة ..
- نقل الكثير من الأمراض والميكروبات الضارة مثل ميكروب سالمونيلا ومرض السل .. الخ ..

- عندما تموت الميتة يحتبس الدم بملوثاته وتفقد قيمتها الغذائية نتيجة نشاط إنزيمات التحلل ، ومن ثم فليست هناك أية قيمة غذائية من أكل الميتة بل الضرر - كل الضرر - من أكلها ..

فقال سبحانه وتعالى إنما حرم الميتة لما فيها من الضرر ولما فيها من الدم المحتقن ، لهذا فهي ضارة للبدن حرمها الله سبحانه وتعالى، ويستثنى من ذلك الميتة من السمك والجراد فإنهما حلال. فقد روى الإمام مالك والترمذي والنسائي حديث أبي هريرة رضى الله عنه . أخبرنا إسحاق بن منصور قال حدثنا عبدالرحمن قال حدثنا مالك عن صفوان ابن سليم عن سعيد بن سلمة عن

المغيرة بن أبى بردة عن أبى هريرة عن النبى ﷺ فى ماء البحر هو الطهور مأؤه الحلال ميتته .

( سنن النسائى - الصيد والذبائح - حديث رقم ٤٢٧٥ )

أيضاً فقد روى الإمام أحمد وابن ماجة والبيهقى عن ابن عمر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال :

حدثنا أبو مصعب حدثنا عبد الرحمن بن زيد بن أسلم عن أبيه عن عبد الله بن عمر أن رسول الله ﷺ قال أحلت لكم ميتتان ودمان.. فأما الميتتان فالحوت والجراد، وأما الدمان فالكبد والطحال .

( سنن ابن ماجة - كتاب الاطعمة حديث رقم ٢٣٠٥ )

ومسند الإمام أحمد حديث رقم ٥٤٦٥ )

وفى كل ما سبق تتضح الحكمة والإعجاز الطبى فى تحريم أكل وتناول لحوم الميتة حفاظا على صحة الإنسان ..

### لحم الخنزير :

لحم الخنزير معروف أنه لحم خبيث حرمه الله سبحانه وتعالى لخبثه وضرره لبنى الإنسان ..

والخنزير كحيوان له سلوكيات مقززة ويضرب به المثل فى المبالاة والبلادة واللامبالاة وعدم الغيرة وعدم الإحساس ..

والحكمة من تحريم هذه الأشياء هو الحفاظ على الإنسان من الضرر وللحفاظ على صحته من الأمراض وفى ذلك وقاية له من تلك الأمراض حين يتجنب مسبباتها ..

والإسلام حين يحرم لحم الخنزير ويحرم أكله فإن ذلك لحكمة الله سبحانه وتعالى وهو الأعلم بما يصلح للإنسان ويحافظ على صحته . فمن المعروف أن الخنزير يصاب بنحو ٦٦ مرضا حيث

ينقل منها إلى الإنسان نحو ٣٠ مرضاً ( سبعة أمراض طفيلية وحيدة الخلية وخمسة أمراض ديدان ورقية وأحد عشر مرضاً ديدان حبلية أو شعرية وأربعة أمراض ديدان شريطية وثلاثة أمراض بطفيليات جلدية ) كما أن الخنزير يصاب بنحو ٣٤ مرضاً فيروسياً ينقل منها للإنسان ثمانية أمراض بالإضافة إلى أن الخنزير ينقل نحو ١٥ مرضاً جرثومياً للإنسان وثلاثة أمراض فطرية .. الخ ..

ومن أشهر هذه الأمراض التي يمكننا الوقاية منها بتجنب أكل لحم الخنزير :

#### الدودة الشريطية :

وتسمى كذلك بالدودة الوحيدة وهى دودة طويلة جداً حيث يبلغ طولها نحو ثمانية أمتار وتتكون من عقل متعددة أكبرها ناحية الذيل وأصغرها ناحية الرأس والتي تكون فى حجم رأس الدبوس ..  
وأحد أهم مصادر هذه الدودة هو لحم الخنزير .. وهذه الدودة تخرج عقل الذيل الناضجة ومنها البويضات الخاصة حسب نوع الدودة فى البراز الذى يصل إلى طعام الخنزير ومن أمعاء الخنزير تمر لتسكن هذه الأجنة فى لحوم الخنزير فإذا تناولها الإنسان تنطلق هذه الأجنة إلى الأمعاء لتستكمل نموها وتكبر وتصل إلى عدة أمتار فتخرج فى البراز العقل الذيلية الناضجة وبها البويضات .. وعند إصابة الإنسان بها تستقر فى أى جزء من جسمه مثل الكبد وتحوصل به وقد تستقر فى المخ وتسبب الصرع .. الخ ..

ومن أعراض هذا المرض ازدياد الشهية للأكل مع كثرة الطعام الذى يتناوله المصاب ، ومع هذا يعتره هزال الجسم والضعف العام وعدم القدرة على العمل ..



والعجيب فى هذه الدودة هو قدرتها الفائقة على النمو وإعادة تكوين نفسها ، ولا يمكن للإنسان أن يشفى منها إذا ما بقيت ولو عقلة واحدة منها داخل جسم الإنسان فإن هذه العقلة قادرة على إعادة تكوين الدودة الكاملة !!!..

وبالطبع فالوقاية من هذه الدودة هى تجنب أكل لحم الخنزير نهائيا ..

### تريكينيازيس :

وهى ديدان صغيرة تعيش فى أمعاء الفئران وتنتقل لبرازها الذى يحوى البويضات التى تلوث طعام الخنزير فيبلغ الخنزير هذه البويضات التى يوصلها إلى أمعائه وثم تفقس اليرقات التى تنطلق مختربة الأمعاء إلى جميع أجزاء جسم الخنزير .. وطور الحياة فى الخنزير هذه تحدث فى الإنسان إذا ما تناول لحم الخنزير. وللوقاية من هذا المرض يجب الابتعاد نهائيا عن أكل لحم الخنزير .

### الدوسنتاريا الخنزيرية :

وهذه تنتقل عن طريق ميكروب يوجد فى براز الخنزير .. وتنتقل إلى طعام الإنسان وتستقر فى أمعائه الغليظة مسببة إسهالا مصحوبا بالمخاط والدم مع حدوث ارتفاع فى درجة حرارة الجسم وقد تحدث مضاعفات بالرئة والقلب مسببة الوفاة ..

### انفلونزا الخنزير :

وهذه إحدى الأوبئة الناجمة عن هذا الحيوان الذى حرم الله أكله علينا. فقد اجتاحت الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٧٧ م . هذا الوباء مما أدى إلى صدور تعليمات بتطعيم كل أمريكى باللقاح

المضاد لهذا النوع من الأنفلونزا حيث تكبدت ما يقرب من ١٥٠ مليون دولار أمريكي .. أيضا فقد تسبب هذا الوباء الذي اجتاحت العالم فى عام ١٩١٨ م . إلى وفاة نحو ٢٠ مليون شخص من متناولى لحوم الخنازير ..

### كل ما سبق بالإضافة إلى أن لحم الخنزير :

● يحتوى على نسبة عالية من الدهون تقدر بنحو ٥٠٪ من وزنه، كما أن دهن الخنزير يحتوى على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المعقدة، وأن نسبة الكولسترول تبلغ نحو ١٥ مرة ضعف ما فى لحوم الأبقار، ومن ثم فهو خطر على صحة مستخدميه ويتسبب فى معظم حالات الذبحة القلبية ..

● من خصائص لحم الخنزير أنه سريع الفساد والتحلل ومن ثم يسبب التسمم الغذائى وأمراضه المتنوعة ..

● احتواء لحم الخنزير على نسبة عالية من اليوريا وحامض البوليك يجعل مستخدميه يعانون من أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وغيرها ..

● وجد أن متناولى لحم الخنزير يعانون من عسر الهضم نتيجة أليافه الغليظة ..

### الدم :

الدم هو سائل أحمر معتم يسير فى أوردة وشرابين الجسم .. ويحمل الكثير من المواد والميكروبات الضارة فى الجسم حيث أن الدم :

● يحمل سموما وفضلات كثيرة كأحد وظائفه والمتمثلة فى حمل فضلات الجسم وسمومه .. حيث يحمل مخلفات الجسم الناتجة عن عمليات الهدم داخل الجسم مثل اليوريا وحامض

البوليك وغاز ثانى أكسيد الكربون وغيرها ..

● الدم وسط صالح لنمو الجراثيم والبكتيريا بوجه عام ..  
وتستفيد من هذه الخاصية للدم جميع المختبرات فى عمل مزارع  
دموية للحصول على مزارع بكتيرية وجراثومية كإحدى وسائل  
التشخيص فى العلاج ..

● لا يعتبر الدم غذاء بشريا متكاملا حيث لا توجد به المواد  
الغذائية الصالحة للجسم البشرى ونموه .. لأن تركيب الدم به  
نسبة ضئيلة من البروتينات المتمثلة فى ألبومين وجلوبيولين  
وفيرينوجين وغيرها ولهذا لا يعتبر الدم غذاء كاملا ..

● شرب الدم قد يؤدى إلى حدوث فشل كلوى وذلك عن طريق  
ارتفاع نسبة البولينا فى الدم وقد يؤدى كذلك لحدوث غيبوبة ..  
● يحتوى الدم على مواد تسمى مضادات، وهذه قد توجد حالة  
من التفاعلات مع الأجسام المضادة فتحدث حساسية شديدة .

● كذلك فإن أكل الدم والمحتوى على تلك الكمية الهائلة من  
الجراثيم والميكروبات تحدث تهيجا فى أغشية المعدة والأمعاء  
وغيرها من أجزاء الجسم المختلفة .

وعلى أية حال فالوقاية من كل ما سبق تكون بالبعد عن تناول  
الدم كما أخبرنا القرآن الكريم وبالطبع فإن هناك فارقا كبيرا بين  
تناول وأكل الدم وبين نقل الدم ..

## السواك والأعجاز الوقائى

للسواك مكانة مرموقة فى السنة النبوية الشريفة كأحد سنن الوضوء التى وردت عن رسول الله ﷺ .

فقد أورد البخارى فى صحيحه : « حدثنا يحيى بن بكير حدثنا الليث عن جعفر بن ربيعة عن عبدالرحمن سمعت أبا هريرة رضى الله عنهم أن رسول الله ﷺ قال : « لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك » .

( صحيح البخارى - كتاب التمنى - حديث رقم ٦٦٩٩ )

وأعواد السواك تؤخذ من شجرة الآراك ( Savadora Precica ) وهى تشبه فى شكلها العام شجرة الرمان. والسواك يؤخذ عادة من الجذور كما قد يؤخذ أيضا من الأفرع الصغيرة إلا إنه ثبت أن الأفرع أقل فى احتوائها للمواد الفعالة من الجذور ..

والسواك يحتوى على نحو عشرين عنصرا فعالا منها مواد السنجرين والفلورايد وسلفايوريا والأنسيك وألياف السليولوز وبعض الأملاح المعدنية وزيوت عطرية طيارة وفيتامين ج وبعض مركبات الكالسيوم والصوديوم والحديد والكبريت وغيرها ..

وهذه المواد مطهرة للفم حيث وجد أن السنجرين قاتل للجراثيم والطفيليات ومانع للنزيف .. وقد أثبتت الدراسات الحديثة مدى تأثير هذه المكونات على نمو بعض أنواع البكتيريا التى توجد داخل الفم وتصبب الأسنان بالتسوس ومدى تأثيرها فى حماية أسطح الأسنان من الإذابة حيث وجد أن هذه المواد تعطى الأسنان مناعة طبيعية ضد التسوس والنخر بالقضاء على الطفيليات والبكتيريا المسببة لهما .. كما أثبتت دراسات أخرى أهمية السواك وأثره فى الوقاية من سرطان الفم وقدرته على الحد من نمو الخلايا السرطانية .. ولعل هذا قد دفع شركات الأدوية العالمية إلى التنافس فى إنتاج معاجين أسنان تحمل اسم السواك ..

## النعل وأمراض القدم

لعل بعض الناس يعجبون من هذا الدستور الإلهي وهو القرآن الكريم والذي لم يترك شيئا إلا لفت نظرنا إليه صغير أو كبيرا .. يقول سبحانه وتعالى في سورة طه :

﴿ إِنِّي أَنَا رَبُّكَ فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى ﴾ (١٧) .

ففى هذه الآية القرآنية الكريمة إشارة من الله سبحانه وتعالى وتوجيه كريم منه سبحانه إلى نبيه موسى عليه السلام بأن يخلع نعليه لأنه بالوادي المقدس .. وقد قيل إنما أمر الله تعالى نبيه بخلع نعليه تعظيما للبقعة المقدسة التى هو فيها ..

وقال سعيد بن جبير حول تفسير هذه الآية الكريمة : كما بمؤمن الرجل أن يخلع نعليه إذا أراد أن يدخل الكعبة المشرفة، وقيل كذلك ليطأ الأرض المقدسة بقدميه حافيا غير منتعل ..

وعلى أية حال فهذا يوحى بشيء هام وهو أن سيدنا موسى عليه السلام كان منتعلا .. أى كان يستعمل النعل ، وفيها إشارة إلى الناحية الطبية الوقائية إذ أن النعل وعدم المشى حافيا يقي الإنسان من كثير من الأمراض ..

فهناك العديد من الأمراض التى تنتقل إلى الإنسان وتفتك بجسمه إذا ما مشى حافيا .. ومن هذه الأمراض البلهارسيا

والانكلستوما وبعض الأمراض الروماتيزمية وغيرها ..  
**فالبهارسيا :** من الأمراض المتوطنة فى منطقة وادى النيل وخاصة بمصر وتنتج الإصابة بالمرض من الاستحمام والنزول فى الترع والقنوات وخاصة تلك التى تحتوى على الطور المعدى « السركاريا » حيث يخترق الجلد ومنها ثنايا الأصابع للقدم فى حالة المشى حافيا وتمر فى الجسم حتى تصل إلى المثانة والكبد .. الخ .. ثم تكمل نموها فتخرج البويضات سواء فى البول أو فى البراز، وعندما يتبول الإنسان أو يتبرز تخرج تلك البويضات لتبدأ أطوارا جديدة فى القواقع المختص، وهكذا تعاود الكرة من جديد. وهى مرض فتاك له عواقب وخيمة تحدث الكثير من الأضرار على الفرد والمجتمع . وهناك نوعان من البهارسيا هما البولية والمعوية ..

فالبهارسيا البولية تصيب أساسا الجهاز البولى ويشكو المريض من ألم خاصة عند التبول مع زيادة مرات التبول ووجود دم أحمر قان فى نهاية البول .. وتتفاوت مضاعفات البهارسيا البولية من التهاب المثانة وضيق وتليف الطحال والفشل الكلوى المزمن إلى سرطان المثانة ..

أما البهارسيا المعوية فتصيب الجهاز الهضمى ويشكو المريض من دوستاريا حادة أو مزمنة أو نزول دم من الشرج، وتتفاوت مضاعفاتها حيث أنها قد تؤدى إلى فشل كبدى وهبوط وظائف الكبد وحدوث نزيف من دوالى المرئ قد يؤدى إلى استسقاء بالبطن مما يجعل المريض غير قادر على العمل مع احتمال تعرض الكبد إلى حدوث أورام سرطانية به .. الخ ..

والوقاية منها هو تجنب الاستحمام أو النزول فى مياه الترع والقنوات ولبس نعال فى القدمين ..

### الانكلستوما :

هى ديدان صغيرة يبلغ طولها نحو سنتيمتر واحد تخرج بويضاتها فى براز المريض، وعند وجودها فى أرض رطبة تفقس.. وعند ملامسة جلد الإنسان لها فى حالة المشى حافى القدمين على الأرض الرطبة تخترق يرقاتها الجلد وتسرى فى جسمه وتتم دورتها لتخرج بويضاتها فى براز المريض ..

وهى من الأمراض التى تسبب فقر الدم وضعف وهزال ، بالإضافة إلى حموضة بالمعدة تجعل المريض يميل لأكل الطمى مع هبوط فى الدورة الدموية ..

للوقاية منها يجب لبس نعل فى القدمين مع تجنب الحفاء أو ملامسة الأرض الرطبة ..

كذلك فكلنا نعلم أن المشى حافيا يعرض القدمين إلى الكثير من الأخطار التى قد تحدث بالإنسان ، كما أنه يساعد على تكوين طبقة جلدية سميكة أسفل القدمين .. الأمر الذى يجعل صاحبه يفقد الإحساس فى منطقة أسفل القدمين ..

## ماء قليل .. أمراض أكثر

الماء هو النعمة التي أنعم الله علينا بها وسخره لنا وأنزله من السماء وأخرجه من الأرض ماء عذبا نشربه ونعتمد عليه في كل شئون حياتنا فلا نقدر أن نعيش بدونه .. فالماء أصل الحياة وعماد الإنسان والنبات والحيوان وكل كائن حي .

يقول سبحانه في سورة الأنبياء :

﴿ أَوْ لَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا  
وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾ (٣٠)

ويقول تعالى في سورة النحل :

﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ  
تَسِيمُونَ ﴾ (١٠)

وحول هذه الآية الكريمة فقد أورد ابن كثير في تفسيره .  
لما ذكر تعالى ما أنعم به عليهم من الأنعام والدواب، شرع في ذكر نعمته عليهم في أنزال المطر من السماء وهو العلو مما لهم فيه بلغة ومتاع لهم ولأنعامهم ، فقال : « لكم منه شراب » أى جعله عذبا زلالا يسوغ لكم شربه ، ولم يجعله ملحا أجاجا « ومنه شجر فيه تسيمون » : أى وأخرج لكم منه شجرا ترعون فيه



أنعامكم . كما قال ابن عباس وعكرمة والضحاك وقتادة وابن زيد  
فى قوله فيه تسيمون ، أى ترعون ومنه الإبل السائمة ، والسوم :  
الرعى .

ويقول سبحانه فى سورة الزخرف :

﴿وَالَّذِى نَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَنشَرْنَا بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا كَذَلِكَ  
تُخْرِجُونَ (١١)﴾

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

« والذى نزل من السماء ماء بقدر » أى بحسب الكفاية لزرعكم  
وثماركم وشربكم لأنفسكم ولأنعامكم . وقوله تبارك وتعالى :  
﴿ فَأَنشَرْنَا بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا ﴾ أى أرضا ميتة ، فلما جاءها الماء اهتزت  
وربت وأنبتت من كل زوج بهيج .

هذه الآيات - وغيرها من الآيات الأخرى التى ذكرت الماء فى  
القرآن الكريم - يخبرنا الله سبحانه وتعالى بفضل الماء وأنه  
سبحانه أنزله من السماء لخدمة الإنسان وحياته وقد يسره الله  
لخلقه وجعله عذبا زلالا يسوغ لنا شربه والانتفاع منه ولم يجعله  
أجاجا ملحا فهذه نعمة عظيمة من رب العزة والجلال .

ونحن نعلم أن الماء يكون أكثر من ٧٠٪ من وزن جسم  
الإنسان حيث أنه يدخل فى التركيب العضوى لجميع الخلايا فى  
الجسم وأنسجته وعصارته .. فنجد أنه يشكل نحو ٩٠٪ من الدم  
و ٧٥٪ من خلايا الكبد .. إلخ .

وتعتبر قوة إذابة الماء للمواد العضوية وغير العضوية أكبر من  
السوائل الأخرى إلى حد ما .

وفى الجسم يعتبر الماء أهم حامل للإفرازات إلى الخارج  
كالبول والبراز والعرق الذى يضر الجسم إذا لم يتم طرده إلى

خارجة .. كما أن الماء يحافظ على سيولة الدم وتسهيل عملية الهضم والامتصاص للمواد الغذائية ويكسب العضلات مرونتها .. كما أنه ينظم درجة حرارة الجسم للاحتفاظ بمعدلها الطبيعي . ويحتاج الشخص العادى لنحو ٢,٥ لتر من الماء يوميا فى الجو المعتدل سواء عن طريق الشراب المباشر للماء أو العصائر أو الطعام وغيره .

ويتم فقد الماء من الجسم عن طريق البول والبراز والعرق وزفير التنفس وغيرها، فضلا عن عمليات الاحتراق الداخلى داخل الجسم .. ويبلغ المعدل الذى يفقده الجسم يوميا من الماء ٢,٥ لتر منها ١,٥ لتر فى البول والبراز، ولتر واحد من خلال العرق والتنفس، إلا أنه فى بعض الحالات المرضية يزداد معدل فقد الجسم للماء مثل القيء أو الإسهال الشديدين، أو الأمراض الأخرى مثل البول السكرى أو عند تعاطى بعض الأدوية مثل مدرات البول.

ومن أعراض نقص الماء فى الجسم الشعور بالعطش وجفاف الفم الناتج عن نقص إفراز اللعاب ونقص الوزن وجفاف الجلد وخمول القوى العقلية والعضلية وارتفاع البولينا فى الدم وارتفاع درجة حرارة الجسم أحيانا وهبوط الدورة الدموية .

ويجب معرفة أن الماء هام جدا فى الكثير من الأمراض ويعتبر علاجاً فعالاً فى بعض حالات الحمى والإسهال وارتفاع حرارة الجسم فكيفي مثلاً أخذ حمام ماء عادى لخفض درجة حرارة الجسم، ثم إن أمراض الجفاف التى يعانى منها بعض الأطفال خاصة فى فصل الصيف تعتمد فى علاجها أساساً على الماء .

#### التداوى بالماء :

لعل البعض منا لا يعلم أن الماء يعتبر الآن إحدى الوسائل المستخدمة فى العلاج فى الطب الحديث فى صور مختلفة مثل :

- حمامات الماء البارد وتستعمل فى حالات ارتفاع درجة حرارة الجسم والأرق، وبعض حالات الاحتقان الموضعى فى الأقدام والوجه، وفى بعض حالات الإمساك المزمن واحتقان فتحة الشرج الناتجة عن الإمساك .. وغيرها .. إلخ .
- حمامات الماء الحار : وتستخدم فى بعض حالات الاحتقان الموضعية مثل الزكام والبواسير وغيرها .
- حمامات متزايدة الحرارة : وتستعمل فى بعض حالات حصوات الجهاز البولى ، وبعض حالات السمنة أو البدانة .. إلخ .
- حمامات متناوبة : وفيها يستخدم الماء البارد والحار بالتناوب، وهذه تستعمل لتنشيط الدورة الدموية وغيرها .
- حمامات البخار ( ساونا ) : ولها استخدامات فى بعض حالات الحساسية والنقرس والبواسير وآلام المفاصل .. إلخ .
- المياه المعدنية : وهذه معروفة للجميع حيث تستخدم مياه معينة لغرض الشفاء من بعض الأمراض مثل الروماتيزم والسمنة وغيرها .
- ويعتبر ماء زمزم هو أفضل المياه ولها فوائد عظيمة . فقد أخرج ابن ماجة ( ج ٢ / ح ٣٠٥٣ - كتاب المناسك ) وأحمد البيهقى من حديث جابر بن عبد الله :
- حدثنا هشام بن عمار حدثنا الوليد بن مسلم قال : قال عبدالله ابن المؤمل أنه سمع أبا الزبير يقول سمعت جابر بن عبد الله يقول سمعت رسول الله ﷺ يقول : ماء زمزم لما شرب له .. كذلك فقد ورد أن أبا ذر قد أقام بين الكعبة وأستارها أربعين ما بين يوم وليلة ليس له طعام غير ماء زمزم .

## الخمـر

فى بعض الآيات القرآنية الكريمة نجد أوامر من الله سبحانه وتعالى ينهى عباده عن فعل أشياء معينة أو اجتناب أشياء أخرى .. وقد يتساءل البعض من ذوى المعرفة المحدودة لماذا يأمرنا الله سبحانه باجتناب أشياء فيها فوائد لنا - كما يبدو ذلك ظاهرياً لهم من أول وهلة - كالخمـر مثلاً ؟

يقول سبحانه وتعالى فى سورة البقرة :

﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴾ (٢١٩)

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

عن ابن عمر قال : لما أنزل تحريم الخمر ، قال : اللهم بين لنا فى الخمر بياناً شافياً ، فنزلت هذه الآية التى فى البقر « يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير » فدعى عمر ، فقرئت عليه فقال : اللهم بين لنا فى الخمر بياناً شافياً ، فنزلت الآية التى فى النساء « يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى » فكان منادى رسول الله ﷺ إذا أقام الصلاة نادى : أن

لا يقربن الصلاة سكران ، فدعى عمر ، فقرئت عليه فقال : اللهم بين لنا فى الخمر بيان شافيا ، فنزلت الآية التى فى المائدة ، فدعى عمر ، فقرئت عليه فلما بلغ « هل أنتم منتهون » قال عمر : انتهينا .

وزاد ابن أبى حاتم بعد قوله انتهينا ، إنها تذهب المال وتذهب العقل ، فقوله « يسألونك عن الخمر والميسر » أما الخمر ، فكما قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه : أنه كل ما خامر العقل ، وقوله : « قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس » أما إثمها فهو فى الدين ، وأما المنافع فدنوية من حيث إن فيها نفع البدن وتهضم الطعام وتخرج الفضلات وتشحذ بعض الأذهان ولذة الشدة المطربة التى فيها ، كما قال حسان بن ثابت فى جاهليته :

ونشربها فتركنا ملوكا وأسدا لا ينهنها اللقاء  
وكذا بيعها والانتفاع بثمنها ، ولكن هذه المصالح لا توازى مضررتها ومفسدتها الراجحة ، لتعلقها بالعقل والدين ، ولهذا قال الله تعالى : « وإثمهما أكبر من نفعهما » ، ولهذا كانت هذه الآية ممهدة لتحريم الخمر على البتات ، ولم تكن مصرحة بل معرضة ، ولهذا قال عمر رضى الله عنه لما قرئت عليه : اللهم بين لنا فى الخمر بيانا شافيا ، حتى نزل التصريح بتحريمها فى سورة المائدة .

قال تعالى فى سورة المائدة :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (٩١) ﴾

ويقول الإمام القرطبي في تفسيره لهاتين الآيتين :  
قوله تعالى : « يا أيها الذين آمنوا » خطاب لجميع المؤمنين  
بترك هذه الأشياء إذ كانت شهوات وعادات تلبسوا بها في  
الجاهلية وغلبت على النفوس فكان نفى منها في نفوس كثير من  
المؤمنين .

وأما الخمر فكانت لم تحرم بعد ، وإنما نزل تحريمها في سنة  
ثلاث بعد وقعة أحد وكانت وقعة أحد في شوال سنة ثلاث من  
الهجرة وتقدم اشتقاقها ، وأما الأنصاب فقليل : هي الأصنام ،  
وقيل هي النرد والشطرنج .

وتحريم الخمر كان بتدرج فإنهم كانوا مولعين بشربها وأول  
ما نزل في شأنها ﴿ يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم  
كبير ومنافع للناس ﴾ ( البقرة : ٢١٩ ) أي في تجارتهم ، فلما  
نزلت هذه الآية تركها بعض الناس وقالوا : لا حاجة لنا فيما فيه  
إثم كبير ، ولم يتركها بعض الناس وقالوا : نأخذ منفعتها ونترك  
إثمها فنزلت هذه الآية : ﴿ لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى ﴾  
( النساء : ٤٢ ) فتركها بعض الناس وقالوا : لا حاجة لنا فيما  
يشغلنا عن الصلاة وشربها بعض الناس في غير أوقات الصلاة  
حتى نزلت « يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب  
والأزلام رجس » الآية فصارت حراما .

وقيل إن عمر بن الخطاب ذكر للنبي ﷺ عيوب الخمر ،  
وما ينزل بالناس من أجلها ودعا الله في تحريمها وقال : اللهم بين  
لنا في الخمر بيانا شافيا فنزلت هذه الآيات فقال عمر : انتهينا  
انتهينا وقد مضى في سورتي البقرة والنساء وروى أبو داود عن  
ابن عباس قال : « يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم

سكارى» و «يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس» نسختهما الآيتان التي فى المائدة «إنما الخمر والميسر والأنصاب» .

قوله تعالى : « رجس » رجس سخط وقد يقال للنتين والعذرة والأقذار رجس، والرجز بالزاي العذاب لا غير والركس العذرة لا غير، والرجس يقال لأمرين ، ومعنى « من عمل الشيطان » أى يحمله عليه وتزيينه وقيل هو الذى كان عمل مبادئ هذه الأمور بنفسه حتى اقتدى به فيها .

قوله تعالى : « فاجتنبوه » يريد أن أبعدوه واجعلوه ناحية فأمر الله تعالى باجتنب هذه الأمور ، واقتربت بصيغة الأمر مع نصوص الأحاديث وإجماع الأمة ، فحصل الاجتناب فى جهة التحريم ، فبهذا حرمت الخمر ولا خلاف بين علماء المسلمين أن سورة المائدة نزلت بتحريم الخمر ، وهى مدنية من آخر ما نزل ، وورد التحريم فى الميتة والدم ولحم الخنزير فى قوله تعالى : « قل لا أجد » ( الأنعام : ١٤٥ ) وغيرها من الآى خبرا وفى الخمر نهى وزجر وهو أقوى التحريم وأؤكد : روى ابن عباس قال : لما نزل تحريم الخمر ، مشى أصحاب رسول الله ﷺ بعضهم إلى بعض وقالوا حرمت الخمر ، وجعلت عدلا للشكر يعنى أنه قرنها بالذبح للأنصاب وذلك شرط، ثم علق « لعلمكم تفعلون » فعلق الفلاح بالأمر ، وذلك يدل على تأكيد الوجوب .. وقوله تعالى : « فاجتنبوه » يقتضى الاجتناب المطبق الذى لا ينتفع معه بشىء بوجه من الوجوه لا بشرب ولا بيع ولا تخليل ولا مداواة ولا غير ذلك .

وقد أجمع المسلمون على تحريم بيع الخمر والدم ، وفى ذلك

دليل على تحريم بيع العذرات ، وسائر النجاسات ، وذهب جمهور الفقهاء إلى أن الخمر لا يجوز تخليها لأحد ، ولو جاز تخليها ما كان رسول الله ﷺ ليدع الرجل أن يفتح المزاغة حتى يذهب ما فيها لأن الخل مال وقتل ، نهى عن إضاعة المال ، ولا يقول أحد فيمن أراق خمرا على مسلم أنه أتلف له مالا . وقد أراق عثمان بن أبي العاص خمرا ليتيم ، واستؤذن ﷺ في تخليها فقال : لا ، ونهى عن ذلك .. وهذه الآية تدل على تحريم اللعب بالنرد والشطرنج قمارا أو غيره .

وقد ثبت في الصحيحين عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه : حدثنا أحمد بن أبي رجاء حدثنا يحيى عن أبي حيان التميمي عن الشعبي عن ابن عمر رضى الله عنهما قال خطب عمر على منبر رسول الله ﷺ فقال إنه قد نزل تحريم الخمر وهى من خمسة أشياء : العنب والتمر والحنطة والشعير والعسل . والخمر ما خامر العقل . وثلاث وددت أن رسول الله ﷺ لم يفارقنا حتى يعهد إلينا عهدا . الجد والكلاله وأبواب من أبواب الربا . قال قلت يا أبا عمرو فشيء يصنع بالسند من الأرض قال ذلك لم يكن على عهد النبى ﷺ أو قال على عهد عمر وقال حجاج عن حماد عن أبي حيان مكان العنب الزبيب .

( صحيح البخارى - حديث رقم ٥١٦٠ - كتاب الأشربة )

وروى الإمام أحمد عن ابن عباس رضى الله عنهما : حدثنا زكريا أخبرنا عبيد الله عن عبد الكريم عن قيس بن حبتير عن ابن عباس قال : قال رسول الله ﷺ إن الله حرم عليكم الخمر والميسر والكوبة وقال كل مسكر حرام . ( الكوبة : النرد أو الشطرنج )

( مسند الإمام أحمد حديث رقم ٣١٠٤ )



وعن ابن عمر رضى الله عنهما :

حدثنا سليمان بن داود ومحمد بن عيسى فى آخرين قالوا  
حدثنا حماد يعنى ابن زيد عن أيوب عن نافع عن ابن عمر قال :  
قال رسول الله ﷺ كل مسكر خمر وكل مسكر حرام ومن مات  
وهو يشرب الخمر يدمنها لم يشربها فى الآخرة

( سنن أبى داود - حديث ٣١٩٤ - كتاب الأشربة )

وروى الإمامين النسائى وأحمد عن أبى سعيد عن النبى ﷺ  
أنه قال :

أخبرنا محمد بن بن بشار عن محمد قال حدثنا شعبة عن  
منصور عن سالم بن أبى الجعد عن نبيط عن جابان عن عبد الله  
ابن عمرو عن النبى ﷺ قال لا يدخل الجنة منان ولا عاق  
ولا مدمن خمر .

أيضا فقد أورد الإمام مالك فى مسنده حديث عائشة رضى الله  
عنها . حدثنى يحيى عن مالك عن ابن شهاب عن أبى سلمة بن  
عبدالرحمن عن عائشة زوج النبى ﷺ أنها قالت سئل رسول  
الله ﷺ عن البتع فقال كل شراب أسكر فهو حرام .

( أخرجه مسلم فى أشربة ٣٧٢٧ ، ٣٧٢٨ ، أخرجه الترمذى فى

الأشربة ١٧٨٦ ، ١٧٨٩ ، أخرجه النسائى فى الأشربة ٥٤٩٦ ،

٥٤٩٧ ، أخرجه مالك فى الأشربة ١٣٣١ ) .

وجاء الأثر : اجتنبوا الخمر فإنها أم الخبائث ، وإنه كان رجل  
فيمن خلا قبلكم يتعبد ويعتزل الناس فعلقته امرأة غوية فأرسلت  
إليه جاريته أن تدعوه لشهادة فدخل معها ، فطفقت كلما دخل بابا  
أغلقته دونه حتى أفضى إلى امرأة وضيفة عندها غلام وباطية  
خمر ، فقالت: إنى والله ما دعوتك لشهادة ولكن دعوتك لتقع على  
أو تقتل هذا الغلام أو تشرب هذا الخمر . فسقته كأسا فقال .

---

زيدونى فلم يرم حتى وقع عليها وقتل النفس .. فاجتنبوا الخمر  
فإنها لا تجتمع هى والإيمان أبدا إلا أو شك أحدهما أن يخرج  
صاحبه .

والخمر كما أوضحت الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية  
الشريفة وكذلك ما ثبت لجمهور العلماء والباحثين والمهتمين  
بمراكز الأبحاث الدوائية والطبية فى العصر الحديث - بل وعبر  
العصور السابقة - أنها هى أم الخبائث وتتسبب فى الإصابة  
بالكثير من الأمراض ومنها :

#### **السرطان :**

فقد ثبت أن الخمر وإدمانها تتسبب فى الإصابة بأنواع عديدة  
من السرطان حيث تعتبر الكحوليات مواد مسرطنة .. وفى تقرير  
لمنظمة الصحة العالمية نشر عام ١٩٨١ عن الوقاية للأمراض غير  
الساوية ومكافحتها أنه ثبتت العلاقة بين تعاطى الكحوليات  
والسرطانات التى تصيب الجهازين الهضمى والتنفسى العلوى  
ويرتبط سرطان المرئ ارتباطا قويا بتعاطى الكحول وتدخين  
التبغ . ومن ثم فقد وجد أن نسبة كبيرة من مدمنى الخمر  
يصابون بسرطان الحنجرة وسرطان البلعوم والمرئ وسرطان  
المعدة وسرطان الكبد وسرطان القولون والمستقيم وسرطان  
البنكرياس وسرطان الثدي وغيرها .. كذلك وجد أن احتمال  
الإصابة كذلك بهذه الأمراض تكون كبيرة جدا فى المدمنين عن  
غيرهم ممن لا يتعاطون الخمر .

#### **الحمل والإجهاض :**

وجد أن حدوث حالات الإجهاض تزداد بصورة كبيرة بين  
الحوامل من مدمنات الخمر والكحوليات حيث يحدث تسمم

للجنين وهو داخل رحم أمه ويحدث الإجهاض ويتكرر فى المدمات ويسمى الإجهاض المتكرر (Spontaneous Abortion) وتزداد نسبة حدوثه كلما زادت الكمية التى تتناولها الأم من الخمور وهذه الظاهرة تنتشر بشكل كبير وملحوظ بين النساء فى الدول غير الإسلامية والتى تبيع تعاطى الخمور .. وبالإضافة إلى حدوث الإجهاض فإنه إذا لم تصل درجة السمية بالدرجة الكافية لحدوث الإجهاض فإن المولود يولد مشوها وناقص النمو وتظهر عليه أعراض كثيرة مثل صغر حجم الرأس وتشوهات فى العينين والأذنين وبروز الجبهة وعيوب بأصابع اليدين والقدمين مع التخلف العقلى .. إلخ .. الأمر الذى يؤثر على المولود طيلة حياته بعد ذلك . وهناك دراسات غربية كثيرة فى هذا المجال التى أثبتت ذلك حيث أوضحت دراسة روسية أن ٥٪ من الأطفال المشوهين ولدوا لأمهات مدمات خمور ، كما أن هناك دراسة أخرى تمت على عينة من مدمات الخمور من الحوامل ذكرت أن ١٤٥ طفلا مصابون بمرض عقلى و ٥٥ طفلا مصابون بالسلس و ٣٦ طفلا مصابون بتخلف عقلى و ٣٧ طفلا ولدوا قبل تمت نموهم و ١٦ جنينا توفوا أثناء الولادة من عينة الأمهات المدمات للخمر التى تمت عليها الدراسة .

#### فقد الوعى :

وهذه أيضا إحدى سمات مدمنى الخمور حيث لا يشعرون بما حولهم ولا يحسون بالحياة ويعيشون فى عزلة تامة عن كل ما يجرى حولهم الأمر الذى يجعلهم يصابون بالكآبة والأمراض النفسية المختلفة واضطراب السلوك وعدم الانتباه لما يفعله أو يصدر عنه أو عن الآخرين .. ويتم هذا التأثير للخمر عن طريق

الجهاز العصبى المركزى حيث يصاب مدمنو الخمر بضمور خلايا قشرة الدماغ والسكتة الدماغية التى تحدث فى حالات الإفراط الحاد فى الخمور مع وجود التهاب السحايا عند مدمنى الخمور أيضا وفيها يدخل المدمن فى غيبوبة يفقد فيها الحياة وإذا نجا منها فإنه يصاب بأمراض عصبية ونفسية كثيرة .. وهذا كله يفسر تلك الحوادث المروية المروعة التى تنتج عن السائقين من مدمنى الخمور حيث يفقد المدمن وعيه وبالتالي يفقد قدرته على التركيز ويفقد سيطرته على عجلة القيادة فتكون نهاية ذلك معروفة وهى حادث مرورى يروح ضحيته الكثير من الأبرياء وقد يكون هو أحدهم .

#### الأمراض الصدرية :

يصاب مدمن الخمر ببعض الأمراض التنفسية حيث يحدث هبوط فى عملية التنفس مصحوبا بشخير وضجيج فى مرحلتى الشهيق والزفير وذلك يرجع إلى تأثير الخمور على الرئتين والقصبية الهوائية والجهاز التنفسى بشكل عام حيث يؤثر على جميع أجزائه بدءا من الأنف وحتى الحويصلات الهوائية فى الرئة .. ومن ثم يشعر المدمن بضيق فى التنفس والصعوبة فى الحصول على الأكسجين اللازم له .

#### الأرق المستمر :

لا ينام مدمن الخمور نوما طبيعيا هادئا ولكنه حين ينام تنتابه أنواع متقطعة من الأرق خلال نوم عميق وحدوث عرق غزير أثناء النوم وهذا يجعل جسده ضعيفا هزيلا لعدم أخذ كفايته من النوم أو الراحة الطبيعية للجسم .

#### الضعف الجنسى :

قد يتصور البعض أن الخمور تعطى شيئا من القدرة أو القوة

الجنسية لمن يدمنها ولكنه على العكس تماما من ذلك فقد وجد أن مدمنى الخمور يصابون بنوع من القصور أو الضعف الجنسي وتزداد هذه الحال بزيادة كمية الخمر التى يتعاطاها الشخص المدمن، وأن الخمر تجعل مدمنه غير طبيعى من الناحية الجنسية ويسبب ارتقاء جنسيا للعضو الذكرى عند الرجل وكذلك برود جنسى عند المرأة فضلا عما قد يسببه من عدم القدرة على الإنجاب. وهناك دراسات طبية حديثة فى هذا المجال أثبتت علاقة الخمور وإدمان الكحوليات بالعقم عند الرجال والنساء على حد سواء ..

ففى الرجال وجد أن الخمور تعمل على حدوث ضمور بالخصيتين وفقدان الرغبة الجنسية وتساقط شعر العانة وشعر اللحية مع وجود تأثير واضح على عملية تكوين الحيوانات المنوية. وفى النساء المدمات وجد أن الخمور تعمل على ضمور المبيضين واضطراب الدورة الشهرية ونقص إفراز هرمونات الأنوثة من استروجين (Estrogen) وبروجستيرون كما أنهم يتعرضن للإجهاض المتكرر .. إلخ .

#### الخمر والرضاعة الطبيعية :

وجد أن الأمهات المرضعات اللاتى يتناولن الخمور خلال فترة رضاعة أطفالهن يلحقن ضررا بالغاً بهؤلاء الأطفال حيث ينتقل تأثير الخمر من دم الأم إلى دم الطفل الرضيع عن طريق الغدد اللبنية التى تنتقل تأثير الخمر خلال لبن الأم إلى الرضيع، ومن ثم تحدث للطفل أمراض وأمراض تتفاوت درجة تأثيرها ودرجة خطورتها تبعا لكمية الخمر التى تتعاطاها الأم المرضعة .

#### الخمر والأدوية :

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة فى مجال تأثير الخمور على

الأدوية أن هذا التأثير يكون إيجابيا أو سلبيا على فعالية الأدوية المختلفة. فبعض هذه الأدوية تزداد فعاليتها مثل المهدئات والمنومات وغيرها من الأدوية الأخرى التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وكذلك تزداد الآثار الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الحساسية عند استعماله مع الخمر .

### الخمر والجهاز الهضمي :

قد يقول البعض إن الخمر تساعد علم هضم الطعام وعلاج قصور الجهاز الهضمي، ولكن هذا القول مردود على قائله. فقد ثبت بما لا يدع مجالا للشك بأن للخمر تأثيرا ضارا على الجهاز الهضمي حيث يقلل من نشاطات الإنزيمات الهاضمة ومن ثم فقد يسبب حدوث عسر هضم واضطرابات في المعدة والأمعاء بجانب حدوث بعض الأورام السرطانية الخبيثة في الجهاز الهضمي ..

ويشمل تأثير الخمر جميع أجزاء الجهاز الهضمي من الفم وحتى نهاية عملية الهضم والإخراج. فالفم يحدث به التهاب بالغدد اللعابية ويحدث تسوس بالأسنان وتكرر التهابات الفم ويحتمل الإصابة بسرطان البلعوم ويتأثر المريء وتتأثر حركته الدودية التي تساعد على مرور الطعام فيجد مدمن الخمر صعوبة في البلع وغيره .. والمعدة تتأثر إفرازاتها للإنزيمات الهاضمة ويتأثر الغشاء المبطن للمعدة أيضا وتحدث قرحة المعدة ويتأثر امتصاص المواد الغذائية بالخمر وتتأثر كذلك حركة المعدة والأمعاء ويحدث إمساك عند المدمن وما ينتج عنه من متاعب صحية كثيرة .

### الخمر والدم :

تتسبب الخمر في حدوث فقد الدم ( أنيميا ) وكذلك حدوث

سرطان الدم ( لوكيميا ) بجانب تأثير الخمر على حدوث اضطرابات في دقات القلب وسرعة النبض .

كل ما سبق يتسبب عن الخمر بجانب الصداع والشعور بعدم التركيز وتشتت الذهن .. إلخ .. والتي قال عنها الشاعر قديما :

فما زالت الكأس تفتالنا وتذهب بالأول الأول

تلك الخمر التي قال فيها ابن عباس رضى الله عنه : فى الخمر أربع خصال هى السكر والصداع والقيء والبول .

وقد نزه الله تعالى خمر الجنة عن كل ذلك حين قال تعالى فى سورة الصافات :

﴿ عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ (٤٤) يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِكَأْسٍ مِّنْ مَّعِينٍ (٤٥) بَيَّضَاءَ لَذَّةٍ

لِّلشَّارِبِينَ (٤٦) لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنْزَفُونَ (٤٧) ﴾

وفها ينزه الله سبحانه خمر الجنة عن الآفات التى فى خمر الدنيا من صداع الرأس ووجع البطن ( وهو الغول ) وذهابها بالعقل .. وهى خمر جارية بيضاء لونها مشرق حسن بهى لا كخمر الدنيا فى منظرها البشع الردىء من حمرة أو سواد أو اصفرار .. إلخ .

فسبحان الله الذى هدانا إلى ما يصلح أجسادنا ويحميها من كل خبيث .. ويقول ابن كثير عنها فى تفسيره :

« لا فيها غول ولا هم عنها ينزفون » نزه الله سبحانه وتعالى خمر الجنة عن الآفات التى فى خمر الدنيا من صداع الرأس ووجع البطن وهو الغول وذهابها بالعقل جملة . فقال تعالى هاهنا : « يطاف عليهم بكأس من معين » أى بخمر من أنهار جارية لا يخافون انقطاعها ولا فراغها لا كخمر الدنيا فى منظرها البشع الردىء من حمرة أو سواد أو اصفرار أو كدورة إلى غير ذلك مما

ينفر الطبع السليم . « لذة للشاربين » أى طعمها طيب كلونها .  
وطيب الطعم دليل على طيب الريح بخلاف خمر الدنيا فى جميع  
ذلك . وقوله تعالى : « لا فيها غول » يعنى لا فيها وجع للبطن ..  
قال : قاله ابن عباس رضى الله عنهما ومجاهد وقتادة وابن زيد :  
كما تفعله خمر الدنيا من القولنج ونحوه لكثرة مائيتها ، وقيل  
المراد بالغول هاهنا صداع الرأس . وروى هكذا عن ابن عباس  
رضى الله عنهما وقال قتادة هو صداع الرأس ووجع البطن وعنه  
وعن السدى لا تغتال عقولهم كما قال الشاعر :

فما زالت الكأس تغتالنا وتذهب بالأول الأول

وقال سعيد بن جبير لا مكروه فيها ولا أذى ، والصحيح قول  
مجاهد أنه وجع البطن ، وقوله تعالى : « ولا هم عنها ينزفون »  
قال مجاهد لا تذهب عقولهم وكذا قال ابن عباس ومحمد بن كعب  
والحسن وعطاء بن أبى مسلم الخراسانى والسدى وغيرهم . وقال  
الضحاك عن ابن عباس : فى الخمر أربع خصال السكر والصداع  
والقيء والبول . فذكر الله خمر الجنة فنزهها عن هذه الخصال .



## النوم .. و .. راحة البدن

النوم .. هذه النعمة التى أنعم الله بها على عباده وجعله لهم قاطعا للحركة وراحة للبدن حتى يعود إليه نشاطه وحركته المنشودة للقيام بواجباته فى شتى سبل الحياة .

يقول سبحانه فى سورة ( الفرقان ) :

﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ

نُشُورًا ۚ ﴾ (٤٧)

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهذه الآية الكريمة :

« وهو الذى جعل لكم الليل لباسا » أى يلبس الوجود ويغشاه ، كما قال تعالى : « والليل إذا يغشى » و « النوم سباتا » أى قاطعا للحركة لراحة الأبدان ، فإن الأعضاء والجوارح تكل من كثرة الحركة فى الانتشار بالنهار فى المعاش ، فإذا جاء الليل وسكن ، سكنت الحركات فاستراحت ، فحصل النوم الذى فيه راحة البدن والروح معا « وجعل النهار نشورا » أى ينتشر الناس فيه لمعيشهم ومكاسبهم وأسبابهم ..

وقال سبحانه فى سورة ( النبا ) :

﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۖ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ ﴾ (١٠)

ويقول ابن كثير فى تفسيره لهاتين الآيتين  
« وجعلنا نومكم سباتا » أى قطعاً للحركة لتحصل الراحة من  
كثرة الترداد والسعى فى المعاش فى عرض النهار . وقد تقدم  
مثل هذه الآية فى سورة الفرقان « وجعلنا الليل لباسا » أى يغشى  
الناس ظلامه وسواده كما قال : « والليل إذا يغشاها » .. أو الليل  
سكنا .

وقال الشاعر :

فلما لبس الليل أو حين نصبت

له من خذا آذائها وهو جانح

والنوم سنة حيوية وضرورية لكل كائن حتى .. والإنسان  
بطبيعته يحتاج إلى أن يأخذ قسطاً من النوم لراحة جسمة وفكره  
حتى يستطيع أن يواصل مشوار حياته اليومية بنشاط متجدد ..  
فهو ظاهرة فسيولوجية من ظواهر الحياة البشرية والحيوانية ..  
وفى النوم أسرار غير تلبية حاجة الجسد من الراحة .. إنه هدنة  
للروح من صراع الحياة .

مراحل النوم :

لقد قسم بعض العلماء النوم إلى خمس مراحل هى :

مرحلة النعاس : وفيها تسرح الأفكار ، وقد يدخل الإنسان فى  
نوم ويخرج منه وكأنه فى أحلام عابرة .. وتشكل نحو ٥٪ من  
مجموع فترة النوم .

النوم الخفيف : وفيها يقضى الإنسان نحو نصف نومه ..  
وتحدث الأحلام .. وتشكل نحو ٥٠٪ من مجموع فترة النوم .

النوم العميق : وفيها تسترخى العضلات ويصبح التنفس بطيئاً  
وتسكن العينان .. وتشكل نحو ١٠٪ من مجموع فترة النوم .

الأمواج البطيئة : وفيها يتدنى عدد ضربات القلب .. وتشكل نحو ١٠٪ من مجموع فترة النوم .

النوم الحالم : وهذا النوم يتميز بحالة من النشاط البدنى العام ويرتفع ضغط الدم وتظهر بعض التقلصات العضلية فى الوجه والأطراف ويزداد نشاط خلايا المخ إلى درجة كبيرة .. وهذه المرحلة تشكل نحو ٢٥٪ من مجموع فترة النوم .

مدة النوم : تختلف مدة النوم من شخص لآخر حسب عمره .. وعموما فمعظم البالغين يحتاجون حوالى ٦ - ٩ ساعات يوميا .. والرضع حديثى الولادة يحتاجون نحو ١٦ ساعة يوميا .. تنخفض فى نهاية السنة الثانية إلى نحو ٩ - ١٢ ساعة يوميا .. بينما تنخفض فى المسنين إلى حوالى ٦ ساعات يوميا .

#### أهمية وفوائد النوم :

لا شك أن للنوم فوائد هامة للإنسان ومنها :

- يلعب النوم الحالم دورا مجددا وأساسيا يمكن الدماغ من القيام بوظيفته على أكمل وجه خلال فترة اليقظة .. فالنوم الهادئ يؤدى إلى عملية بناء وتركيب المواد الغذائية فى المخ .  
- النوم الحالم له أهمية خاصة تتركز فى بناء وتنشيط القدرة العقلية والذهنية فى المخ .

- يعتقد بعض علماء النفس أن النوم يحل الكثير من المشكلات والمعضلات ، حيث يجد كثير من الناس حلا لمشاكلهم خلال النوم .

- يتجدد الشباب والحيوية بوجه عام بعد كل نوم ، وهذا ينصح جليا إذا ما قورن الصباح مع المساء إذا كان الشخص ينام طبيعيا .

## النوم والليل والميلاتونين :

لقد كثر الحديث خلال السنوات الأخيرة عن الميلاتونين وأهميته في إعادة الشباب والحيوية .. إلخ .. ولكن كل الدراسات تؤكد وجود هذا الهرمون طبيعيا في جسم الإنسان ويفرز بشكل طبيعي أثناء النوم ليلا ، وهذا إعجاز في الآية الكريمة المذكورة .

والميلاتونين هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية (Pineal Body) في الدماغ ويفرز من شبكة العين بصورة إيقاعية عن طريق موصل عصبى يسمى (دوبامين) بتأثير عوامل منشطة حيث تكون ذروة إفرازه في الظلام ، ومن ثم أطلق عليه هرمون الظلام . وعندما يصطدم الضوء بشبكة العين فإنها ترسل نبضات عصبية إلى الغدة الصنوبرية لتقلل من إفرازها للميلاتونين .

ولقد ثبت أن الميلاتونين يفرز أثناء الليل فقط ويبلغ ذروة نشاطه بعد منتصف الليل .. وهو الذى ينظم التغيرات الموسمية والتي تشاهد في العديد من الفصائل والأنواع الحيوانية من بيات شتوى أو الهجرة الموسمية في الطيور .. إلخ .

أيضا فالميلاتونين له أهمية في التحكم في الخلايا الملونة للجلد وينعكس ذلك على احتفاظ الجلد بحيويته نتيجة وجود الحماية اللونية من أشعة الشمس ، فضلا عن نقل الإشارات العصبية داخل المخ في مناطق الاتزان الحركى والمعرفة والكلام والحالة المزاجية .. إلخ .

وقد وجد من الدراسات أن الإنسان المعاصر يقضى نحو ٤٪ من وقته خلال اليوم بالهواء الطلق .. أما الشخص الذى يعمل ليلا فإنه لا يقضى أكثر من ٢٪ من وقته في الهواء الطلق وهذا كله يؤثر على استمتاعه بنومه حيث أن نسبة السراتونين - الذى يبقى

الإنسان مستيقظا ونشيطا بالنهار - فى الجسم أثناء النهار تؤدى إلى زيادة نسبة الميلاتونين فى الجسم أثناء الليل .

ويحاول العلماء البحث عن قيمة ميلاتونين وعلاقته ببعض الأشياء مثل أهميته فى تحفيز الجهاز المناعى وقدرته على تخفيف آلام ما قبل الحيض عند النساء واستعماله كمنوم طبيعى وخواصه فى مقاومة السرطان وأهميته فى علاج مرض الزهايمير.. إلخ ..

وهذه الأبحاث ربما قد تستغرق وقتا طويلا لتأكيد درجة أمان ميلاتونين الخارجى والذى وجد أن إفرازه يتأثر سلبا بالمنبهات كالشاي والقهوة وبالمهدئات وبعض مثبطات بيتا ومثبطات ألفا ومضادات الآلام غير الأسترودية وغيرها .

وإذا حاول الإنسان مخالفة سنة الحياة والحقائق العلمية فى أن ينام بالنهار ويسعى على رزقه بالليل .. فإنه يتعرض لأضرار صحية كثيرة مثل ضعف الحيوية والإرهاق العصبى ونقص بعض الفيتامينات الهامة وغير ذلك من الأشياء التى تنتج عن عدم التعرض لأشعة الشمس بالنهار أو عدم أخذ الجسم كفايته من النوم الطبيعى بالليل ، بالإضافة إلى ما قد يعانى به الشخص من أمراض نفسية أخرى .

## تحرك .. تحرك

لم يترك القرآن الكريم شيئاً يحافظ على صحتنا ويحميها إلا دلنا عليه سواء بطريقة مباشرة بالأمر والإتيان به أو النهي والابتعاد عنه أو بطريقة أخرى غير مباشرة .  
يقول سبحانه في سورة يوسف :

﴿ أَرْسَلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَع وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴾ (١٧)

ففي هذه الآية الكريمة وفي معرض الحديث عن قصة يوسف يخبرنا الله سبحانه بما طلبه أخوة يوسف من أبيهم في أن يوافق على إرسال أخيهام معهم ليلعب ويمرح ويسعى وينشط .. ففي هذه الآية إشارة إلى اللعب والسعى والنشاط وليس ذلك للتسلية فقط وإنما لما فيها من فائدة عظيمة لمن يمارسها .

- فالرياضة تقى من كثير من الأمراض .
- والرياضة مهمة حتى لا تضمر أو تضمحل العضلات فتضعف القوى وتزداد السمنة وأمراضها .
- ويكتسب الإنسان من الرياضة التسلية والنشاط والترويح عن النفس وراحة الفكر من الأعمال العادية ومشاكل الحياة فيجدد نشاطه .

كما أن تغيير الجو كذلك يفيد الصحة الجسمانية ويهيئ

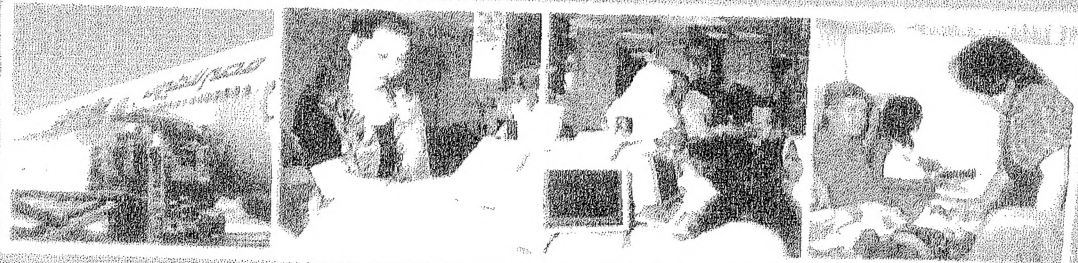
- 
- النفس لمزيد من النشاط والحيوية .
- والرياضة مثل المشى وغيره كلها مفيدة .
- كما أن التنزه فى الهواء الطلق يفيد الجسم ويغذيه بالهواء النقى ويعرضه للأشعة الضوئية مما يساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا .
- كما أن التعرض لأشعة الشمس يقى الجسم من كثير من الأمراض ومنها الكساح عند الأطفال أو لين العظام عند الكبار لاسيما وأن الجسم يستطيع تصنيع بعض الفيتامينات المهمة تحت الجلد عند تعرضه لأشعة الشمس مثل فيتامين ( د ) .

رقم الإيداع ٩٩/١٦٤٤١  
الترقيم الدولى  
I. S. B. N.  
977 - 08 - 0884 - 9



مصر للطيران  
EGYPT AIR

أكثر من ٤٠٠ رحلة أسبوعياً  
إلى ٩٤ مدينة عالمية ومحلية





# سكروام سكروول

للرجيم الغذائي  
ومرضى السكر



أكثر بدائل السكر أماناً